HİPNOZUN KİTABI

Ayakta Uyutulmak İstemeyenler İçin

3. Baskı

Dr. Bülent URAN

HİPNOZUN KİTABI

Dr. Bülent URAN

HİPNOZUN KİTABI

PUSULA YAYINEVİ
PUSULA KİŞİSEL GELİŞİM, PSİKOLOJİK DESTEK, DANIŞMANLIK ve SAĞLIK EĞİTİM MER. TİC. LTD. ŞTİ.
Kızılırmak Mah. 1443. Sok. Can Apt. No: 33/3
Çukurambar / ANKARA
Tel: 0 312 213 01 32
Faks: 0 312 213 01 33
www.pusuladanismanlik.org

Editör
Merve Yavuzyılmaz

Kapak Tasarım ve Grafik Tasarım Mizampaj
Ayça METİN

Hazırlık
Ütopya Grafik

Baskı
Poyraz Ofset - 0 312 384 19 42

ISBN: 978-605-4912-09-4

Üçüncü Basım
Aralık 2014 - Ankara

Bu kitabın tüm yayın hakları Pusula Yayınevine aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında
Pusula Yayınevinin izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

pusula
yayınevi

Yazarın Diğer Kitapları

Geçmişin Hipnozunu Bozmak; Gerçek İyileşmeye Açılan Kapı

EFT ile İyileşin, İyileştirin; Yeniden Hisseden İnsan Olmak

Hipnoz ve Beyin; Modern Araştırmaların Işığında Hipnoz Kavramına Bilimsel Bakış

Hipnoz Telkinleri; Terapistler İçin Hipnoz Telkinleri

HİPNOZUN KİTABI

Ayakta Uyutulmak İstemeyenler İçin

Dr. Bülent URAN

HİPNOZUN KİTABI

Dr. Bülent URAN

1. Baskı: Ocak 2011

Uyuyanlar ikiye ayrılır.

Ayakta uyuyanlar, yatakta uyuyanlar.

Ayakta uyuyanlar ikiye ayrılır.

Uyuduğunu bilenler ve uyanık olduğunu zannedenler.

Ayakta uyuduğunu bilenler ikiye ayrılır.

Uyanmak için çabalayanlar ve "böyle daha rahat" deyip uyumaya devam edenler.

Uyanmak için çabalayanlar ikiye ayrılır.

Uyandıracak yolu keşfedenler ve doğru yolu bulduğunu zannedip patinaj yapanlar.

Uyandıracak yolu keşfedenler ikiye ayrılır.

Uyandığını zannedip yolu çabuk terk edenler ve yolun kolay bitmeyeceğinin farkında olanlar.

Yolun kolay bitmeyeceğinin farkında olanlar ikiye ayrılır.

Sıkılıp terk edenler ve yürümeye devam edenler.

Hipnozdan ancak hipnozda olduğumuzu fark edersek kurtuluruz.

İÇİNDEKİLER

Giriş *25*

1 ..... *29*

Hipnoz Nedir? *31*

BÖLÜM 1 ..... **31**

HİPNOZ NEDİR? **33**

TRANS NEDİR? 35
HİPNOZUN RESMİ TANIMI 37
HİPNOZ OLMAK VEYA OLMAMAK 38
HİPNOZ UYGULAMAK BİR SANATTIR 43
BU KİTAP HERKES İÇİN 45
HİPNOZ NE KADAR TEHLİKELİDİR? 45
NİÇİN HİPNOZU KULLANMAMIZ GEREKİR? 47
DEĞİŞİME KARŞI BİLİNÇALTININ DİRENCİ 48
HİPNOZ BİR ZİHİNSEL DURUM DEĞİLDİR 49
HİPNOZLA İLGİLİ KULLANDIĞIMIZ TERİMLER 54

BÖLÜM 2 ..... **57**

BİLİNÇALTI **57**

BİLİNÇALTININ 6 İŞLEVİ 63
ZİHNİN KURALLARI 66

BÖLÜM 3 ..... **71**

HİPNOTİSTİN ZİHİN MODELİ **71**

ZİHNİN BÖLÜMLERİ 73
BİLİNÇALTININ YAPISI 76
ZİHİN ve HİPNOZUN İLİŞKİSİ 81
BİLİNÇALTININ ÖZELLİKLERİ 83

BÖLÜM 4 ..... **89**

HİPNOTİK FENOMENLER **89**

İSTEMLİ KAS SİSTEMİ FENOMENLERİ 93

İSTEMSİZ KAS SİSTEMİ FENOMENLERİ 93

DUYU SİSTEMLERİ FENOMENLERİ 94

DUYGU SİSTEMLERİ FENOMENLERİ 94

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ FENOMENLERİ 95

HAFIZA SİSTEMLERİ FENOMENLERİ 95

BÖLÜM 5 ..... **97**

HİPNOZUN BİLEŞENLERİ **97**

HAYAL 101

İNANÇ 102

BEKLENTİ VE İKNA 102

HİPNOZUN BİLEŞENLERİNİ BİRLEŞTİRMEK 102

BİR HİPNOTERAPİST BİLEŞENLERİ NASIL KULLANMALI? 103

BÖLÜM 6 ..... **105**

YANLIŞLAR VE DOĞRULARI **105**

BÖLÜM 7 ..... **115**

HİPNOZUN ANLAŞILMASININ TARİHİ **115**

TARİH ÖNCESİNDE HİPNOZ 117

PARACELSUS VE "MAGNET" İYİLEŞME 117

FRANZ ANTON MESMER VE "ANİMAL MAGNETİSM" . 118

MARQUİS DE PUYSÉGUR VE SOMNANBULİZM 125

FREUD VE HİPNOZ 129

POPÜLER HİPNOZUN ORTAYA ÇIKIŞI 130

II *133*

Hipnotik Durum Yaratmak *133*

BÖLÜM 8 ..... **135**

HİPNOZ İNDÜKSİYONU **135**

HİPNOTİK DURUMDAN ÇIKARMAK 141
HİPNOZ SÜRECİNDE DERİNLEŞME 142
TRANS DÜZEYİNİ TANIMAK 143
HİPNOTİK SÜRECİ DERİNLEŞTİRMEK 145
HİPNOZ SÜRECİNDE TEST 147

BÖLÜM 9 ..... **155**

DAVE-ELMAN İNDÜKSİYONU **155**

İNDÜKSİYONA BAŞLAMADAN ÖNCE 157
DAVE ELMAN, İNDÜKSİYONUNU ANLATIYOR 165
HIZLI İNDÜKSİYON 169
HİPNOTİK KOMA DURUMU 171

BÖLÜM 10 ..... **179**

KENDİ KENDİNE HİPNOZ **179**

HİPNOZ KASETLERİ 181
SUBLİMİNAL MESAJLAR 181
AŞAMALI GEVŞEME TEKNİĞİ 183
ETKİLİ OTO TELKİNLER HAZIRLAMAK 186
DÜĞME TEKNİĞİ İLE SELF HİPNOZ 189

BÖLÜM 11 ..... **197**

HİPNOTİK HALİ OLUŞTURMAK **197**

BÖLÜM 12 ..... **205**

BİLİNÇALTI SORGULAMA TEKNİKLERİ **176**

İDEOMOTOR İŞLEMLER 208

III *215*

Hipnotik Telkinler *215*

BÖLÜM 13 ..... **217**

HİPNOTİK TELKİNLER **217**

İYİLEŞTİRİCİ AMACI OLMAYAN HİPNOTİK TELKİN 219

İYİLEŞTİRİCİ HİPNOTİK TELKİNLER 220

HİPNOZ İNDÜKSİYONU OLARAK HİPNOTİK TELKİNLER 220

DİREK VE DOLAYLI TELKİNLER 221

TELKİN ÖRNEKLERİ 222

ETKİLİ TELKİNLERİN OLUŞTURULMASI 223

KENDİ KENDİNE TELKİN – OTO TELKİN 229

BÖLÜM 14 ..... **233**

TELKİNE YATKINLIK TESTLERİ **233**

TEST ÖNCESİ 235

TEST SONRASI 236

TELKİNE YATKINLIK TESTLERİNE ÖRNEKLER 236

BÖLÜM 15 ..... **241**

BİR TELKİN METNİNİN ANATOMİSİ **241**

ÇAPALAR VE TETİKLEYİCİLER 249

BÖLÜM 16 ..... **253**

TELKİNE YATKINLIK NASIL OLUŞUR? **253**

FİZİKSEL TELKİN NE DEMEKTİR? 256

YATKINLIK NASIL ORTAYA ÇIKIYOR? 257

BÖLÜM 17 ..... **263**

MİLTON ERİCKSON'UN HİPNOZU **263**

BÖLÜM 18 ..... **273**

TELKİN METNİ ÖRNEKLERİ **273**

SİGARA İÇMEYİ BIRAKMAK 275
EGO GÜÇLENDİRMEK 278
ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞINI DÜZELTİCİ METİN 279
İYİLEŞTİRİCİ TELKİNLER 283
TOPLULUK ÖNÜNDE KONUŞMA KORKUSU 287

IV ***293***

Hipnotik Teknikler ***293***

BÖLÜM 19 ..... **295**

ŞİMDİ NE YAPACAĞIZ? **295**

BÖLÜM 20 ..... **305**

REGRESYON **305**

İSTENMEYEN REGRESYONLARDA YAKLAŞIM 308
REGRESYON ÖNCESİ MÜŞTERİYLE GÖRÜŞME 308
REGRESYON TEKNİKLERİ 309
ABREAKSİYONLAR VE DUYGUSAL TEMİZLİK 315
AF VE SALMA (RELEASİNG) 318

BÖLÜM 21 ..... **321**

PARTS TERAPİSİ **321**

PARTS TERAPİSİNİN 11 ADIMI 326
PARTS TERAPİSİ ÖRNEKLERİ 332

BÖLÜM 22 ..... **335**

DİĞER DEĞİŞİM TEKNİKLERİ **335**

HAYAL (İMGELEM) 337

SİSTEMATİK DESENSİTİZASYON 339
SESSİZ ABREAKSİYON 341
İÇ REHBER 342
SÖZE DÖKME 342
BEYAZ IŞIK TEKNİĞİ 343
GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİSİ 343
NLP 345
EFT: DUYGULARI ÖZGÜRLEŞTİRME TEKNİĞİ 345

BÖLÜM 23 347

5 PATH SİSTEMİ 347

DUYGULARIN GİZLİ DİLİ 354
5-PATH SİSTEMİNİN FAZLARI: 1. SEANS 359
5-PATH 2. FAZI: REGRESYON 361
3. FAZ: BAŞKALARININ AFFI 366
4. FAZ: KENDİNİN AFFI 373

V 339

Hipnozla Değişim Sağlamak 379

BÖLÜM 24 381

HİPNOTİK İYİLEŞME SAĞLIKLI BİLİNÇ GEREKTİRİR 381

SELF ESTEEM: BİLİNCİN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ 384
SELF-ESTEEM'İN ALTI AYAĞI 390

BÖLÜM 25 395

DEĞİŞİMİ YARATMAK 395

ALIŞKANLIK DEĞİŞTİRMEYİ ENGELLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLER 397

YÖNTEMİN ANA BAŞLIKLARI 398
ALIŞKANLIK DEĞİŞİKLİĞİ YARATMANIN ADIMLARI .. 399
BÖLÜM 26 413
ACİL DURUMLARDA HİPNOZ 413
BÖLÜM 27 421
ÇOCUKLARDA HİPNOZ 421
ÇOCUK İNDÜKSİYON ÖRNEKLERİ 425
ÇOCUKLARA VERİLEBİLECEK TELKİNLER 427
BÖLÜM 28 431
HİPNOTİK DOĞUM 431
HİPNOTİK DOĞUMA HAZIRLANMAK 435
HİPNOTİK DOĞUM TELKİNLERİ 438
BÖLÜM 29 441
HİPNOTİK ÖĞRENME 441
BÖLÜM 30 453
VAJİNİSMUS 453
BÖLÜM 31 459
HİPNOZ VE SİGARA 459
BÖLÜM 32 465
KİLOLARDAN KURTULMAK 465
KİLO ALMADA DUYGULARIN ÖNEMİ 469
BÖLÜM 33 473
BİLİMSEL LİTERATÜRDE HİPNOZ 473

VI *483*

Hipnoz Bilincimize Sahip Çıkalım *483*

BÖLÜM 34 ..... **485**

HİPNOTİSTİN GÜCÜ **485**

GİZLİ HİPNOZ 491

BÖLÜM 35 ..... **495**

İNANCIN GÜCÜ **495**

BÖLÜM 36 ..... **503**

ETİK VE MUHTEMEL TEHLİKELER **503**

HİPNOZ TEHLİKELİ MİDİR? 507

HİPNOZ EĞİTİMİ NASIL OLACAK? 508

BÖLÜM 37 ..... **515**

TOPLUMSAL HİPNOZDA YAŞAMANIN KEYFİ **515**

NEDEN HİPNOZDA YAŞIYORUZ? 520

YANLIŞ HİPNOZ BAĞDAT'TAN DÖNER 523

BÖLÜM 38 ..... **527**

HİPNOZ BANA NE ÖĞRETTİ? **527**

BÖLÜM 39 ..... **531**

İYİLEŞTİRİCİ HİPNOTERAPİ KURSU AÇILIŞ KONUŞMASI - 2007 ..... **531**

BÖLÜM 40 ..... **539**

HİPNOTERAPİST OLMAK İSTEYENLERE **539**

BÖLÜM 41 ..... **551**

AÇIK GAZETE İÇİN YAPILMIŞ ROPÖRTAJ **551**

BÖLÜM 42 ..... **557**

HİPNOZU ABARTMAYALIM **557**

BÖLÜM 43 ..... **563**

KİTLE HİPNOZU YARATILARAK DOMUZ GRİBİ GÜÇLÜ HALE GETİRİLİYOR **563**

YARARLANILAN KAYNAKLAR *569*

EK: 1 ..... *573*

Güney Avustralya Sağlık Bakanlığı Hipnoz Raporu'nun İncelenmesi **575**

YAZARIN DİĞER KİTAPLARI **597**

Geçmişin Hipnozunu Bozmak *598*

EFT ile İyileşin İyileştirin *599*

Hipnoz ve Beyin *600*

Hipnoz Telkinleri *602*

Bülent Uran Eğitim ve Danışmanlık Eğitim Materyeli *603*

GİRİŞ

Hipnozu öğrenmeye başladığım zamana göre hipnoza bakışım çok değişti. İlk öğrendiklerimin beni nasıl hipnozladığını çok geç anladım. Hipnoz dünyası. Hipnoz eğitimi verenler de öğrencileri hipnozluyorlar tabiî ki. Hipnoz büyük bir güç olarak pazarlanıyor. Bu pazarlamanın etkisi altında çalışmaya başlıyorsunuz. Ama o beklediğiniz gücü göremedikçe "Neyi eksik öğrendim?" kaygısıyla daha fazla bir şeyler öğrenmeye çalışıyorsunuz. Ben 2004–2006 yılları arasında gece gündüz çalıştım. Öğrenmeye zaman ayırmak için hastanedeki işimi bıraktım. Bulduğum her türlü kursa gittim ve online eğitim aldım. Amerika'dan yüzlerce eğitim DVD'si getirtip inceledim. Yüzlerce kitap getirtip okudum. 30 yıllık hekimlik yaşamımda hekimliği öğrenmek için gösterdiğim çabanın ve merakın çok daha fazlasını o iki yılda sarf ettim. Bilgi çöplüğüne döndüm. Başlangıçta her şey her şeye karıştı. Ericksonian hipnoz standart hipnoza, uyanık hipnoz derin hipnoza, Regresyon hipnozu EFT 'ye karıştı. Başarılar başarısızlıklara karıştı. Umutlar umutsuzluklara karıştı. Destekler saldırıların altında kaldı. Para kazanma kaygısı iyi bir şeyler yapmaya karıştı. "Meşhur olmalıyım" hırsı, "Sen sadece yaptıklarınlaa tatmin olsan yetmez mi?"ye karıştı.

2006 'da daha ayrıntılı ve yoğun çalışmalar yapabilmek için Ankara'ya taşındım. Bu dönemde ilk kitabım olan "Geçmişin Hipnozunu Bozmak"ı yazdım. Bu kitap birçok kişiden çok olumlu tepkiler aldı. Kitabımın amacı hipnozu anlatmak değildi. Temel amacım hastalıkların sadece klasik tıbbi tedavilerin dışında da iyileşme şansı olduğunu anlatmaktı. O zamanki kısıtlı deneyimimle yazılmış bir kitaptı. Ama felsefeyi iyi verdiğimi düşünüyorum. Bu kitabın yazılması sırasında o kitabı da 3. baskısı için yeniden okudum, ama bir satırını bile değiştirmeye gerek görmedim. O kitaptan bu kitaba geçen bakış açılarımı hem bu kitapta hem de "EFT ile İyileşin ve İyileştirin" isimli kitabımda vermeyi uygun buldum.

2007'de Arkadaşım Dr. Cem Keçe ile birlikte Omnihipnoz Akademisi Derneği'ni kurarak hipnoz eğitimlerini organize etmeye başladık. Bu eğitimlerin hazırlanması da benim kendimi geliştirmemde çok yararlı oldu. Her eğitimde neyi anlatmam gerekir, neyi çıkarmam gerekir diye düşünürken; kendi çalışmalarımın da sorgulamasını yapmış oldum. Her ortak çalışmada çatışmaların olması kaçınılmazdır. Bir süre sonra bu eğitimleri sadece

kendi başıma vermeye başladım. Bu amaçla kurduğum Bülent Uran Hipnoz Merkezi Türk Psikiyatri Derneği'nin yoğun şikâyetleri nedeniyle Ankara Sağlık Müdürlüğü tarafından kapatıldı. Bülent Uran Eğitim Danışmanlık olarak yola devam dedik ve ediyoruz.

Bu kitap, tüm bu çabaların sonunda varmış olduğum bir anlayışın yansımasıdır. Eğitimlerde ve terapilerde vermeye çalıştığım anlayışın bir yansımasıdır. Oradan buradan bilgi toplayıp bir araya getirmeyi sevmem. Eğer insan bir kitap yazacaksa kendi adına diyecekleri olmalı. Yoksa yurt dışında yazılmış çok güzel kitaplar var. Onların tercüme edilmesi daha uygun olur. Ama o kitapların demediği birçok şeyi ben bu kitapta dedim. O kitaplarda bulunmayan birçok sentezi ben bu kitapta yaptım. Kendi pratiğimde gerçekten yararını gördüğüm ve kullandığım bilgileri, uygulamaları bu kitaba aldım. Mutlaka benim bu kitapta yazdıklarımdan çok daha fazlası vardır. Çok daha etkin ve iyi teknikler olabilir. Ben kendim kullanıp yararını gördüğüm teknikleri ve sentezleri vermeye çalıştım.

Kitapta herkes için bir şeyler vermeye çalıştım. Hipnozun ne olduğunu anlamak isteyen herkesin okuması gereken bir kitap olduğunu düşünüyorum. Uygulamacı olmak isteyen ya da zaten insanlarla uygulama yapanlar kitaptan yararlanacaklardır.

Dr. Bülent Uran

2010, Ankara

I
HİPNOZ NEDİR?

BÖLÜM 1
HİPNOZ NEDİR?

Hipnoz hakkında çok sayıda yanlış anlayış ve algılama vardır.

Herkes kendine göre farklı anlamlar çıkarmaktadır. Bu kitap belki de tanımları, hipnozu konu alan bir başka kitapta rastlanmayacak açıklıkta ve netlikte yerine oturtmuştur.

Bir konunun, bir kavramın ne kadar çok tanımı varsa, ne kadar uzun tanımlanmaya çalışılıyorsa ve o tanımı yaratan öğeler yeniden, tekrar tekrar ne kadar açıklanmaya çalışılıyorsa, orada bir sıkıntı var demektir.

Hipnoz, soyut bir kavramdır. Soyut bir kavramı, başka soyut kavramlarla tanımlamaya çalışırsak, bu henüz bir şey tanımlamadığımız anlamına gelir. Soyut kavramı anlamak için, kavramı somuta indirgemek zorundayız.

"Hipnoz nedir?" diye sorduğumuzda, genellikle aşağıdaki cevapları alırız:

- İçsel değişimi sağlamak için kullanılan bir yöntem.
- Bilinçaltıyla iletişim kurma yolu.
- Bilinçaltını değiştirmek için kullanılan bir teknik.
- Problemlerimizin gerçek nedenlerine ulaşmamızı sağlayan bir teknik...
- Derin bir farkındalık sağlayarak, insanın kendini daha iyi tanıması için, beynin daha farklı çalışmasına olanak vermek.
- Bilinçaltıyla daha kolay bağlantı kurmak...
- Bilinçli zihnimizi bir kenara bırakıp, daha derinlere gitmek...
- Derin bir meditasyon durumu.
- Trans hali.
- İnsanların bilinçaltına inerek pek çok problemi çözmemizi sağlayan bir teknik...
- Yaşamımızın içinde olan doğal bir zihinsel durum...
- Bilinçaltına telkin vermek...
- Kısa bir süre için bilinçli zihinden uzaklaşıp, daha dingin ve sakin bir duruma odaklanmak...
- Bilinçlilikten bilinçdışı hale geçmek...

Yukarıdaki tanımlardan da anlayacağınız gibi, hipnoz hem uygulanan bir teknik, hem de yaratılan bir zihinsel durum olarak ifade edilmiştir. Bu nedenle, bu tanımları birbirinden ayırmak, hipnoz kavramını anlamamız açısından yararlı olacaktır.

HİPNOZ, EN BASİT TANIMIYLA "BİR TELKİNİN KABUL EDİLMESİ" HALİDİR.

Telkin; bir söz, bir gözlem, bir deneyim olabilir. Telkini sadece, "Sen bundan sonra şöyle yapacaksın." gibi kesin bir cümle olarak algılamayalım. Bir telkini kabul etmemiz için gözlerimizin kapalı olması veya kendimizden geçmiş duruma gelmemiz gerekmediğini de belirtelim. Günlük hayatımızda, farkında olmadan telkin almış olabiliriz. Hipnoz hayatımızın içindedir. Çocukluğumuzdan itibaren, bir şekilde toplumun (aile, çevre, okul yaşantısı) bize dayattığı telkinleri kabul ettik ve bu telkinleri kendimiz ve dünya hakkında inançlara dönüştürerek, bir program halinde işletmeye başladık. Kimliğimizi ve kişiliğimizi belirleyen bu işleyiş, tamamen bilincimizin dışında oluştu. Çünkü bilincimiz de bu süreçte oluştu.

Hipnoz, basitçe, "Bir telkinin kabul edilmesi"dir ve biz; kendiliğinden ve otomatik olarak bu telkine göre davranıyorsak, o durum için hipnozumuz sürüyor demektir. Hipnoz aslında süregelen bir durumdur.

Telkini kabul etmek demek, bir şekilde telkini alan kişinin, o telkine yönelik davranışlar ya da hisler geliştirmesidir.

Örneğin, bir kişiye "Şu andan itibaren, sınavlarda kendini rahat ve sakin hissediyorsun." dediğimizde, kişi bu sözleri dinledikten sonra kendiliğinden bu telkine göre davranıyorsa; bu telkini kabul etmiş demektir. O zaman hipnoz olmuştur.

Ama kişi, çok güzel hipnotik trans durumuna geçmiştir, dünyanın en güzel telkinlerini en coşkulu şekilde vermişizdir ama hiç bir değişim olmamıştır. Burada kişi sadece güzel bir "trans hali" yaşamıştır ama ortada bir hipnoz yoktur. Çünkü verilen telkin kabul edilmemiştir.

Hipnoz, hangi konu üzerinde çalışıyorsak, o konuda verilen telkinin kabul edilmesi anlamına gelir.

İşte hipnozla ilgili çatışmalar, tartışmalar burada başlıyor. Bu nedenle,

bir davranışı tanımlayan hipnozla; bir zihinsel durumu tanımlayan transı birbirinden ayırmamızda yarar vardır.

Trans durumu ya da bizi ilgilendirdiği anlamıyla hipnotik trans durum, zihni telkine açık bir hale getirmek için oluşturmaya çalıştığımız zihinsel durumlardır. Öyle bir durum yaratalım ki, verilen telkinler otomatik olarak kabul edilsin ve etkisi de kalıcı olsun. Amacımız böyle bir durumu yaratmaktır ama bu durumun adı hipnoz değildir. Bu sadece yapacağımız çalışma için, zihni hazır hale getirmek amacıyla oluşturduğumuz bir "hipnotik durum" dur. Çünkü telkinin kabul edilip edilmediğini henüz bilmiyoruz.

Verilen telkini kabul edildi mi, edilmedi mi? Bunu nasıl anlayacağız? Tabii ki zaman içinde... Kabul edildiyse, davranışlar ona göre değişecektir. Yani iyi bir hipnotik durum yaratmak sonucu garanti etmiyor. Özellikle telkin açısından... O nedenle trans durumu, hipnotik durum ve hipnoz kavramlarını birbirinden ayırmakta yarar var.

Hipnozla ilgilenen ya da uğraşan kişiler "hipnoz olmak" dediğimiz zaman, bir telkini kabul edebilecek bir zihinsel duruma geçmeyi anlarlar. Ama kişinin gerçekten hipnoz olup olmadığını, geriye dönüp baktığımız zaman anlayabiliriz. Kişi verilen bir telkine göre bir değişim yaşadıysa, işte o zaman buna "hipnoz" diyebiliriz. Yani her telkine göre farklı hipnoz halleri vardır.

TRANS NEDİR?

Trans, her zaman hayatımızdadır. Bir şekilde kişinin belli bir şeye odaklandığı ve çevreden gelen diğer uyarılara az yanıt verdiği ya da vermediği bir durumdur diyebiliriz.

Hipnozu ise "bir telkinin kabul edilmesi" olarak tanımlamıştık.

Trans bir şeye odaklanmaktır. Odaklandığımız her şey bir transtır. Bir kitaba, bir filme, bir işe odaklanmak, bir fiziksel aktiviteye ya da bir müzik aleti çalmaya odaklanmak olabilir. Bunların hepsi transtır. Sadece odaklandığımız şeyin farkında olduğumuz ve bunun dışında kalanların bizi ilgilendirmediği bir durumdur. Mesela bir televizyon programına öylesine odaklanmışsınızdır ki, dışarıdan gelen bir sesi duymayabilirsiniz. Biri size seslense, belki de dikkatinizi çekebilmek için defalarca seslenmesi gerekebilir. Bu tip durumları çok kez yaşamışızdır.

Aslında zihnin bir gerçeği vardır. Zihin çok az özel durum dışında aynı anda iki şeye birden odaklanabilir. Bazan aynı anda iki şeye odaklanmış gibi olsa da aslında sürekli bir ona, bir diğer şeye odaklanıyordur. Bu sürekli odak değişikliği olduğu zaman sanki farkındaymış gibi bir durum yaşarız. Trans tanımı belli bir süreden daha uzun bir süre tek bir şeye odaklandığımız zamanlara daha iyi uyar. Ama bu süre nedir? Bunun hakkında henüz kimse bir limit belirlememiştir.

En uyanık olduğumuzu sandığımız durumda da tek bir konuya odaklanmışızdır. En trans durumunda da yine odaklandığımız tek bir konudur. Fark nedir? Uyanık durumdayken odaklanmamız dış olaylara doğrudur. Dışardan uyarı alırız. Trans durumunda ise kendi içimize odaklanmışızdır. Uyarılar içseldir. Hayallerimize odaklanırız. Düşüncelerimize odaklanırız. Bedenimizdeki hislere odaklanırız.

Bir kişinin gevşeme ve rahatlama ya da bedeni gibi belli bir durum ya da nesneye odaklanmasını istediğimizde; eğer kişi odaklanmayı başarabilmişse, bir trans söz konusudur. Ama amacımız, kişide sadece bir trans durumu yaratmak değildir. Burada esas istediğimiz, trans durumundan sonra hipnotik duruma geçmesini, yani telkin kabul edebilen duruma geçmesini sağlamaktır.

Her trans hali, hipnotik durum değildir. Her hipnotik durum hali de trans değildir. Ama genellikle iyi bir trans halinin iyi bir hipnotik durumu olma şansı daha fazladır. Diğer bir deyişle trans ile hipnotik durumun örtüşme olasılığı daha fazladır.

TRANS VE HİPNOZU ANLATAN BİR ÖRNEK

Hipnoz eğitimlerimizden birinde bir katılımcının anlattığı bir deneyim, trans ve hipnozu anlamak açısından son derece açıklayıcı bir örnektir.

Bu katılımcımız, 4 yıl önce izlediği bir filmin hemen ardından, sigarayı bıraktığını ve bu güne kadar geçen sürede, kendini hiç zorlamadan ve hiçbir sıkıntı çekmeden, doğal bir şekilde, sigara içmediğini belirtmişti.

İzlediği "Babam ve Oğlum" filmiydi. Bir film izlerken, eğer filme yoğun bir şekilde odaklandıysak, bunun trans olduğunu belirtmiştik. Ama bu bahsettiğimiz filmi izleyen katılımcımız aynı zamanda hipnotik transa da girmiştir. Neden? Çünkü filmden sonra sigarayı bırakmış olması, bir telkini

kabul ettiğini göstermektedir. Kişinin bilinçaltı, bazı ilişkiler kurarak, sigarayı bırakmayla ilgili bir telkin almış ve kabul etmiştir. Örneğin, filmde hastalanarak ölen baba, aynı zamanda sigara içiyordu ve küçük çocuğunu babasız bıraktı. Burada babanın hastalığı ve ölümü, doğrudan sigara içmeye bağlı olmayabilir ama bilinçaltı, "sigara içmek öldürür" telkinini almış. Daha da ötesi, "sigara içmeye devam edersen ölürsün ve sevdiklerini yalnız bırakırsın" ya da "sevdiklerinle yaşamaktan mahrum kalırsın" gibi bir telkin de olabilir. Bilinçaltının ne gibi bağlantılar kurduğunu bilmiyoruz ama sonuç sigarayı bırakmak olarak karşımıza çıkmıştır. Telkinin, bir söz, bir gözlem, bir deneyim olabileceğini belirtmiştik. Kişinin böyle bir değişim yaşamış olması, burada bir telkini kabul ettiğini ve dolayısıyla hipnoza girdiğini bize gösteriyor.

Ayrıca duygularla temasa geçtiğimizde ve duygusal bir durum yaşadığımız anlarda, hipnotik bir durumdayızdır. Çünkü burada bilincin kritikal faktörü aşılmıştır. Kritikal faktörün ne olduğuna değineceğiz. Film, katılımcımızda yoğun duyguları açığa çıkarmış ve burada otomatik olarak kritikal faktör aşıldığı için, hipnotik durum gerçekleşerek telkinler kabul edilmiştir. Ayrıca telkinlerin bilinçaltı için kabul edilebilir telkinler olması da önemlidir. Bu konuya, zihnin bölümlerinde, bilinç ve bilinçaltını açıklarken değineceğiz.

O halde hipnoz da, trans da yaşantımızın her an içindedir.

HİPNOZUN RESMİ TANIMI

Bir şeyi tanımlarken, kullandığınız kavramları da tek tek tanımlamak zorunda kalırsanız bu tanımda ciddi bir sorun var demektir. Örneğin ABD' de Amerikan Tıp Birliğinin de kabul ettiği tanım şudur.

"Hipnoz bilincin kritikal faktörünün (critical faculty) baypas (by-pass) edilmesi ve bilinçaltında kabul edilebilir selektif bir düşüncenin kabul edilmesi halidir."

Hadi bakalım. Ne anladınız? Bilinç nedir? Kritikal faktörü nedir? Bunun baypas edilmesi nedir? Bilinçaltı nedir? Selektif düşünce nedir?

Şimdi de bunları tek tek açıklamam gerekecek. Bunları açıklarken de karşımıza başka tanımlanması gereken şeyler çıkacak.

Lisede geometri dersinde aksiyom denen bir kavram vardı. Anlamakta çok zorluk çekmiştim. Aksiyom şuydu: Tanımlanamaz, baştan doğru kabul edilen ama doğruluğu kanıtlanamayan ve üzerinde sistem inşa edilen terimler ya da kavramlar. Örneğin "nokta" gibi... Böylece doğruyu tanımlayabilirsiniz. "İki noktadan sadece bir doğru geçer" gibi. Ama bu da bir aksiyomdur, çünkü ispat edemezsiniz. Ama bu aksiyomlar sadece Euklit geometrisi için geçerlidir. Tamamen farklı aksiyomlar kabul edip onun üzerine başka bir geometri sistemi de inşa edebilirsiniz. Çok boyutlu uzayı açıklayan sistemlerin geometrisi tamamen farklı aksiyomlar üzerinden çalışır ve açıklama yapar. Örneğin çok boyutlu uzay geometrisinde iki noktadan sonsuz sayıda doğru geçebilir.

İşte bana göre, hipnotik trans da tanımsız bir terim. Bir aksiyom. Oluşan bir duruma göre kabul ettiğimiz bir zihinsel hale verilen isim. Nasıl bir cisimdeki nokta sayısını ölçmek mümkün değilse, hipnotik trans halini ölçmek de mümkün değil. Ancak o zihinsel hali temsil eden belli ölçütleree göre adlandırılan bir durum. O hali hipnoz hali olarak kabul ettiğimiz bir durum. Bir davranışın, bir inancın, bir durumda bir duygu hissetmenin haline verilen bir isim. Renk gibi. Nasıl renk olarak ayrı bir renk yoksa ve gerçekte birçok farklı renk varsa, hipnoz diye bir özel durum da yoktur. Birçok farklı, yerleşmiş telkine göre işleyen davranış biçimleri vardır.

Bu nedenle hipnoz da tüm soyut kavramlar gibi ancak tanımlanabilir ama varlığı –şimdilik- doğrudan gösterilemez. Ancak sahip olduğu özellikleriyle anlatılabilir.

HİPNOZ OLMAK VEYA OLMAMAK

Hipnoz yapmak diye bir şey yoktur. Çünkü "Hipnoz yapılmaz, olunur." Belli bir kişinin elinde olan, hipnoz yapma gibi bir güç de yoktur. Güç, ikna etmekle sınırlıdır. Burada tekrar vurgulamakta yarar görüyorum. Çünkü eğitimlerde bile bu kafa karışıklığının uzun süre sürdüğünü gözlemledim. Son derece ilgili kursiyerler bile, 6 aylık kursun sonunda, hala hipnozla transı birbirine karıştıran bir dil kullanabiliyorlar. Benim altı aylık çabam çoğunun zihninde yerleşmiş olan hipnozla ilgili hipnozlarını yıkamayabiliyor. Hipnoz olmak dediğim zaman bir şekilde isteyerek ya da istemeyerek bir telkinin

kabul edildiğini ifade etmek istiyorum. Hipnotik trans hali yaratma çabasını ise hipnotik indüksiyon terimi ile ifade ediyorum. Kişinin çok "derin" bir transa girmesi ve bu trans sırasında bazı talimatları yerine getirmesi o an için bir hipnoz kabul edilebilir. Ama sadece o an için. Örneğin bu trans esnasında kişiye "Elin uyuşuyor." deriz. Eğer bu telkin bilinçaltı tarafından kabul edilirse eli uyuşur ve ağrılı uyaranları hissetmez. Ama hipnotik transtan çıktığında artık bu uyuşmayla ilgili hipnoz hali bitmiştir. Ancak eğer ben "Her kulak memeni çektiğimde elin tekrar uyuşacak." dersem ve hakikaten transtan sonra bu gerçekleşirse hipnoz hali sürüyor demektir. Trans hali bitmiştir ama hipnoz hali sürmektedir. Bu şekilde transtan sonra da bir telkinin etkisi sürüyorsa bu tip telkinlere posthipnotik telkin denmektedir. Buradan anlaşılan, hipnoz seansı bitmiştir ama telkinin etkisi sürmektedir. Yani çoğu hipnotist telkinin kabul edildiği trans sürecine hipnoz demektedir. Ama telkin verilme bitince sanki hipnoz bitmiş gibi bir anlam çıkmaktadır. Bu durum hipnozun kabul edilen tanımına uymamaktadır. Bir telkinin kabul edilme hali sürüyorsa verilen bu telkin için hipnoz hali ya da kısaca hipnozumuz sürüyor demektir.

TELKİN KABUL EDEN HER DURUM HİPNOTİK DURUMDUR

Telkin almak için nasıl bir durum içinde olduğumuzun önemi yoktur. Yani bilinçaltının belli bir telkini kabul etmesi için; rahat, gevşemiş ve gözler kapalı bir durumda olması gerekmez. Ama genel olarak beklenen, rahat ve gevşemiş bir durumda olmaktır.

Her durumda telkin kabul edebiliriz. Farkında olarak ya da olmayarak... Aslında paradoksik olarak zihnin en zor telkin kabul ettiği durum, hipnotik trans durumudur. Bilinçaltı ister istemez içindeki inançları korumak ister. Bu nedenle de bir şekilde kendi inançlarına karşı oluşacak bir saldırıyı savunmak durumundadır. Hipnotik trans indüksiyonu olsun, trans halinde telkin verilmesi olsun, bu nedenle bilinçaltı tarafından dirençle karşılanacaktır. Bilinçaltı kritikal faktörü bir savunma aracı olarak kullanır. Kişi ne kadar düşünmek, eleştirmek istemese bile, farkında olmadan verilen her talimatı şüpheyle karşılar. Bu durumda da kritikal faktör aşılamaz. Bu nedenle en başarılı hipnotik telkinler kişinin sanki bilinçliymiş algısı içinde olduğu durumlardır. Örneğin akşam yorgun argın eve gelmişsiniz. Güzel bir yemek yemişsiniz. İyice mayışmışsınız. Şöyle bir televizyonun karşısına uzanmışsınız. Tam da

haberler okunuyor. Karşınızda güvenilir, saygıdeğer, sevdiğiniz haber spikeri var. Artık bu durumda kritikal faktörünüz tamamen devre dışıdır. Haberlerde duyacağınız birçok telkin, bu ortamda, hipnotik güç kazanır.

Bunun tersi durumlar da olabilir. Eğer bir kişi, ancak ve ancak hipnoz durumundayken verilecek telkinlerin onda işleyeceğine inanmışsa, böyle bir beklenti içindeyse; o kişiyi biz öyle bir duruma girdiğine ikna edersek ilginç bir şekilde o kişinin beklediği değişim olur. Örneğin bir kişi sigaradan kurtulmak istiyordur, tüm çareleri denemiştir. Bırakamamıştır. Ama bir arkadaşından onun bir seansta sigaradan kurtulduğunu duyar. İşte aslında o anda hipnozu başlamıştır. Belki buna da prehipnotik telkin diyebiliriz. Bu kavramı hipnoz seansı olmadan önce alınan ve işleyen telkin anlamında kullanıyorum. Artık bu kişinin tek kaygısı hipnoz olmaktır. Eğer hipnoz olursa sigarayı bırakacaktır. Verilecek telkinlerin bir önemi yoktur. Benim eğitimlerde söylediğim gibi, eğer o kişiyi hipnoz olduğuna ikna ederseniz, seans sırasında "Düriyemin Güğümleri" türküsünü söyleseniz bile, o kişi sigarayı bırakır. Yeter ki siz ona o yaşadığı zihinsel durumun hipnoz olduğuna ikna edin.

Bu söylediklerim hipnozla uğraşan çoğu kişiye ters gelecektir ve itiraz edeceklerdir. Ama hipnoz işte budur. Hipnozun bileşenleri bölümünde de anlattığım gibi, hipnoz biraz beklenti biraz da iknadan başka bir şey değildir.

HİPNOZ OLABİLMEK İÇİN, HİPNOZ OLMAYI İSTEMEK YETERLİDİR.

Hipnoz olmak için özel bir yetenek ve beceriye ihtiyacımız yoktur. Çünkü en iyi becerdiğimiz iş telkin almaktır. Doğduğumuz andan beri en çok idmanını yaptığımız ve geliştirdiğimiz yeteneğimiz, en usta olduğumuz konudur. Böyle olmasaydı, bir şekilde verilen telkinleri kabul edip ona göre davranmasaydık, muhtemelen şu anda hayatta olmazdık.

Kişilerin zihninde, "ben hipnoz olamam", "hipnoza yatkın değilim" "çok zor hipnoz olurum" gibi inançlar vardır. Bunların da birer hipnoz olduğunu bilmek gerek. Bu durumda, bu kişilerin "hipnoza karşı hipnozları var" demektir. Çünkü "ben hipnoz olamam" inancı da kabul edilmiş bir telkindir. Eğer kişi buna inanırsa, zihin otomatik olarak bunu gerçekleştirir. Tabi burada kişilerin esas odaklandıkları hipnotik trans halidir. Ben hipnoz olamam derken hipnotik

trans halini oluşturamam demek istemektedirler. Bu inanca sahip kişiler gerçekten birkaç denemede beklenen performansı gerçekleştiremezler, yani o hipnotik trans halini deneyimleyemezler. Bu durum, "ben hipnoz olamadığıma göre kimse bana bir telkin vermez ya da benim zihnimi kontrol edemez" gibi bir inanç yaratır. İşte bu inanç, tam tersine, artık bu kişinin zihnini her türlü telkine açık hale getirir. O, kolay "hipnoz" olanlardan çok daha kolaylıkla etki altına alınabilir. Hâlbuki hipnotik trans hali kendiliğinden oluşan bir durumdur. Kişinin bu durumun oluşmasını kalpten istemesi yeterlidir. O halde transa yatkınlıkla telkine yatkınlık aynı şey değildir. Telkine yatkın olan bir kişi transa yatkın olmayabilir. Aksine, transa çok yatkın olan bir kişi de telkine yatkın olmaz. Bazı kişiler çocukluğundan itibaren bir şekilde çok fazla hayal kurmayı, fantastik düşünmeyi alışkanlık haline getirmiştir. Bu nedenle zihinleri hemen transa girmeye çok yatkındır. Bu kişiler daha gözlerini kapatır kapatmaz transa geçerler ama hiçbir telkin almayabilirler. Çocuklar da böyledir. Onlar da gözlerini kapatır kapatmaz transa geçerler ama bir telkini öyle kolay kolay kabul etmezler.

Bazı özellikler herkeste aynıdır. Bir besini yuttuğumuz zaman, lokma midemize gider, sindirim için salgılar oluşur ve sindirim başlar. Bunu düşünmeyiz, bunun nasıl olduğu konusunda kafa yormayız. Her şey bize doğal gelir. "Acaba sindirebiliyor muyum?" diye düşünmeyiz. Ama bu iş zihinsel bir konuya geldiği zaman sanki bir beceri ve yetenek gerekiyormuş gibi algılarız.

Bir çocuk, yürüyüp yürümeyeceğini hiç düşünmez. "Acaba konuşmayı öğrenebilecek miyim?" diye düşünmez. Aslında insanın başardığı en zor işler bunlardır. İki ayak üzerinde durmamız, fizik kurallarına aykırıdır. Ama öyle bir denge tutturuyoruz ki, ayakta duruyoruz. Çocuk, bunun zor olduğunu hiçbir şekilde düşünmeden ve daha iki yaşına gelmeden bu işi doğal olarak başarır.

Buradaki en büyük avantaj nedir? Kimsenin çocuğa bu konuda müdahale etmemesidir. Örneğin çocuk, "Sen ne biçim çocuksun, zaten yürümeyi de öğrenemezsin!" şeklinde bir telkin alsaydı; o zaman yürümeyi öğrenemezdi, ya da çok zor öğrenirdi. Kimse müdahale etmediği ve durum herkese doğal geldiği için; çocuk, yürümeyi düşe kalka öğrenir.

Ayrıca, doğuştan gelen, insani bir inancımız vardır: "Bir insan bir işi yapabiliyorsa, onu herkes yapabilir." Bu bilgi, bilinçaltımızda kayıtlı bir bilgidir. Çocuk sürekli modeller ve modelleyerek yapmaya çalışır.

Aynı şey, konuşma içinde geçerlidir. Şimdiye kadar, bir çocuğa özel konuşma eğitimi verildiği duyulmamıştır. Eğer böyle özel bir eğitim verilse, onun doğallığı bozulmuş olurdu ve çocuk konuşmayı öğrenemezdi. Çocuklar kendi doğal süreçleri içinde bunları başarıyorlar. Doğal sürece müdahale edilmesi çocukta travma yaratır.

Çocukları gözlemlediğimizde, doğal bir merak ve bir şeyleri yapmaktan vazgeçmeyen, pes etmeyen bir yapılarının olduğunu görürüz. Pes etmezler. Düşer ama tekrar kalkarlar, bu onların doğalıdır. Ama bir şekilde korkutulurlarsa, "demek ki bunu yapmamam gerekiyor" telkinini alırlar. Doğal süreçleri bozulur. Bir şeyin sorun olduğuna anne babanın algısına göre karar verirler. Zihinlerinde bir engel yaratılır. Aslında çocukta travmayı yaratan, çevrenin algısıdır. Bir şekilde hayattaysak, hayatta kalmayı başarmışsak, hiçbir olay travmatik değildir.

BİLİNÇALTI NASIL HİPNOZ OLACAĞINI BİLİR

Sadece nasıl hipnoz olacağını değil, daha önce nasıl hipnoz olduğunu da bilir. Hangi olayların, hangi duyguların, hangi telkinlerin o inancı yarattığını bilir. "Acaba hipnoz olmak için (yani istediğiniz yönde bir telkini kabul edecek bir trans durumuna gelmek için) ne yapmam gerekir?" gibi bir derdimiz olmamalı. Bilinçaltı sizin ne istediğinizi bilir. Yolu bulur. Yeter ki sizdeki istek ve arzuyu görsün. Ben kendi pratiğimde bunu çok sık gördüm. Kişinin ne zaman ve nasıl hipnotik bir durum yaratılacağı konusunda hiçbir bilgisi yoktur. Sadece böyle bir durumun varlığından haberdardır. Böyle bir duruma geçmeyi istemektedir. Bu durumdaki bir kişiye ne zaman, nasıl çalışmaya başlayacağımızı söylemesek bile, kişi kendine göre "çalışma başladı" izlenimini alırsa, bir anda zihni hipnotik trans durumuna geçer. Ama bir şekilde bir şeylere ikna olmamışsa, yüz tane hipnotist bir araya gelse o kişiyi o hipnotik trans durumuna getiremez.

HERKES HERKESİ HİPNOZ YAPABİLİR

Hipnoz yapmak gibi bir niyetiniz olmasa bile, öyle bir iki cümle söylersiniz ki, bu söylediklerinizi karşınızdaki kişide hipnotik etki yaratır. Hipnotist Robert Otto "Everyday Miracles of Hypnotherapy" isimli kitapta bir olaydan bahseder. Bir otelde bir grup kişiye grup seansı uygulamıştır. Seansın amacı grubu toplu olarak trans haline almak ve zayıflama ile ilgili telkinler vermektir. Otto, seansı uygular. Birkaç ay sonra, başka bir sebeple tekrar aynı otele gittiğinde oradaki salon görevlisi kendisine koşar. Ellerini sıkarak teşekkür etmektedir. O geçen birkaç ay içinde 6–7 kilo zayıflamıştır. Burada ilginç olan, bu kişi grup seansına katılmamıştır. Görevli olarak organizasyondan sorumludur ve sadece seansı gözleri açık olarak izlemiş ve salonun düzenini seans sırasında da kontrol etmiştir. Sizin sözünüze çok önem veren birini, tek bir sözünüz iyi ya da kötü hissettirebilir. Çok önem verdiğimiz insanların sözleri bizde hipnotik etki yaratır. İnsanlar arasındaki ilişkide de bu böyledir zaten. Sevdiğimiz, önem verdiğimizi insanların bizim hakkımızda söylediği olumsuz bir söz günlerce moralimizi bozabilir. Ya da aksine iyi bir söz motive edebilir ve bir işi çok daha kolay ve kısa sürede bitirmemize neden olur.

Siyaset hipnoz yapma ve hipnozu sürdürme sanatıdır. Bir siyasi partinin mitingine giden bir taraftar zaten kritikal faktörünü evde bırakmıştır. Duyacağı her şeyi kabul etmeye hazır haldedir. Eğer zaten hayranı olduğu parti liderinin söylediği sözler bilinçaltı tarafından kabul edilebilir ise, hipnozlanmış olarak evine döner. Taraftarlıktan militanlığa rütbe almış olur. O halde halkın bilinçaltını iyi tanıyan ve bir fikri kabul edilebilir telkinler haline getiren bir parti lideri daima başarılı olacaktır.

HİPNOZ UYGULAMAK BİR SANATTIR

Aynı resim yapmak gibi... Herkesin içinde bir sanatkâr ruh vardır. Nasıl resim yapmak için okumuş olmaya gerek yoksa bir insana hayal kurdurmak için de tahsile gerek yoktur. Birisi size kendi tatilini anlatırken birden siz kendiniz o tatili yaşıyormuş gibi hayaller kurmaya başlarsınız. O tatilini anlatan arkadaş farkında olmadan ve istemeden sizin hipnotik transa girmenize neden olmuştur. Belki dolaylı yoldan telkin almış da olabilirsiniz. Siz de aynı yerde, aynı tatili yapma arzusu hissederseniz, o zaman hipnotik haliniz hipnoz haline dönmüş demektir.

İyi hikâye anlatanlar da birer hipnozcudur. İnsanlar hikâye dinlemeyi sever, özellikle de masalları. Yani hayali şeyler dinlemeyi, gerçekleşmeyecek şeyleri hayal etmeyi severiz. Orada her şey gerçektir. Hayalle gerçek arasında bir fark kalmaz. Havada uçabiliriz, hayali ülkelere gidebiliriz. Gerçekten gitmiş, yaşamış gibi keyif hissedebiliriz. Her hikâye ve masalın içinde dolaylı telkinler vardır. Bu telkinlerin bir kısmı bilinçaltımız tarafından kabul edilebilir olabilir. Bu hikâyeler bir şekilde davranışımızı etkileyebilir. Bu etkiler oluşuyorsa hikâye anlatıcı hipnoz yapmış demektir.

Hipnozu bilimsel ölçütlere incelemeye çalışanlar bir türlü görüş birliğine varamıyorlar. Varamazlar, çünkü bu bir sanattır. Nasıl aynı Picasso resmine bakan farklı insanlar farklı duygulara kapılıyorsa, aynı tip hipnoz uygulamasına maruz kalan kişiler de çok farklı duygular ve etkiler içinde kalabilir.

Eğer hipnozu bilimsel bir yöntem olarak ele alırsanız birçok insanı hipnoz olamaz sınıfına sokmak zorunda kalırsınız. Hipnozla uğraşan en baştaki bilim alanı tıptır. Hipnoza tıbbın, kendi tıbbi inceleme yöntemleriyle bulaşması, hipnozu hipnoz olmaktan çıkarmaktadır. Bilimde standardizasyon önemlidir. Karşılaştırmalı çalışmaların yapılması için yöntemin standart ve ölçülebilir olması gerekir. Keza hastaların da hipnoz olabilirlik yönünden belli bir standardı olması gerekir. Bu durumda da hipnoz bir sanat olmaktan çıkar. Başka bir şey olur. Yurt dışında hipnoz ve hipnoterapi alanında başarılı olmuş hipnoterapistlerin hemen hepsi tıp ve sağlık alanı dışındaki kişilerdir. Onlar için standart bir yaklaşımdan çok, kendi içlerinden geldiği gibi bir yaklaşım ön plandadır. Bu nedenle de "alaylı" tabirini kullanabileceğimiz birçok uygulayıcı hipnoza bilimsel yaklaşanlardan çok daha iyi sonuçlar almaktadır.

Bunları niçin söylüyorum? Türkiye'de bir şekilde kendilerini hipnozun öncüleri olarak ilan etmiş bazı kişiler, hipnozun sadece tedavi amaçlı kullanılması gerektiğini iddia etmektedirler. Hatta daha ileri gidip, hipnozu sadece hekimlerin kullanması gerektiğini iddia edenler, dahası; sadece psikiyatri uzmanlarının kullanması gerektiğini iddia edenler vardır. Akupunktur uygulaması böyle olmuştur. Türkiye'de akupunktur sadece hekimler tarafından uygulanmaktadır. Hâlbuki yurt dışında akupunkturist adı altında tamamen farklı bir meslek dalı vardır.

Çare arayan birçok kişi niçinlerden çok sonuçla ilgilidir. İçinde hangi mekanizmaların hangi düzeylerde bozulduğunu bilmek, kişiyi iyileştirmeyecektir. Bazı basit kavramlarla bilinçaltına yaklaşmak insanların yaşamlarında olumlu derin etkiler yaratabilir.

Bulantı kusmaları olan gebelere 10–15 dakikalık basit telkinler inanılmaz etkili olmaktadır. Bu kadar basit bir etkiyi yaratmak için çoğu zaman 25 senelik eğitime dayalı tıp bilgisi yetersiz kalmaktadır. Yani bir köy ebesi basit hipnotik telkinlerle hamile hastalarını sağlıklı olarak doğuma hazırlasa ne zarar vermiş olur?

BU KİTAP HERKES İÇİN

Bu kitapta hipnozla ilgili birçok şey okuyacaksınız. Hipnozun ne olduğunu, hipnotik durum yaratmayı, temel iyileştirme tekniklerini ve değişim yaratma stratejilerini okuyacaksınız. Ama bu, okuduklarınızı öğrendiğiniz anlamına gelmemeli. Öğrenmek ancak uygulama ile oluşan bir süreçtir. Uygulamak anlamakla mümkündür. Ne öğrendiğini anlayamayanlar uyguladıklarından da bir şey anlamaz. Bilmekle anlamak birbiriyle aynı kavramlar değildir. Bilmek bilgi sahibi olmaktır. Bilmek bilinçtir. Anlamak bilinçaltıdır. Bilgi sahibi olan sınavı başarır. Ama anlamamışsa hayat sınavında çakar. Çoğu sorunun nedeni de budur. Bilgi sahibi insanlar başarılı olur. Ama bedelini yaşamı ıskalayarak öderler. Çoğu insan için yaşamın amacı başarmaktır. Ama esas başarı yaşadığın andan keyif almaktır.

Her sanat uygulama ile öğrenilir. Bu nedenle bu kitapta anlatılan teknikleri uygulayarak ilerleme sağlayabilirsiniz. Tabi uygulamacı olmak isteyenler için bu söylediklerim. Kitapta, uygulama yapmak istemeyenlerin de yararlanacakları birçok bilgi var.

HİPNOZ NE KADAR TEHLİKELİDİR?

Sinemalar, TV dizileri ve medya hipnozu, hipnozdan bambaşka bir kavram olarak yerleştirmiştir. Hipnoz ne bir zihin kontrolüdür, ne de hipnoz olmuş kişi, hipnozu uygulayan bir kişinin kontrolü altındadır. Ne de tehlikeli bir bilimsel araçtır.

Hipnoz uygulaması çoğu bilim adamının iddia ettiği gibi sadece hekim ve ileri düzeyde akademik unvanları olan kişiler tarafından kullanılması gereken tehlikeli bir araç değildir.

Tehlikeli araç nedir? Bir ekmek bıçağı da tehlikelidir. Ekmek bıçağıyla işlenmiş yüzlerce cinayet vardır. Ne yapalım; ekmek bıçağının satışını ve kullanımını yasaklayalım mı? Hipnoz ekmek bıçağından daha tehlikeli değildir. İnsan sesi ne kadar tehlikeliyse hipnoz da o kadar tehlikelidir. Bir kimse başka bir kimseye hiçbir şekilde dokunmadan, yardımcı bir araç kullanmadan ve tehdit etmeden ne kadar tehlikeli olabilirse hipnoz da bir kişi için ancak o kadar tehlikeli olabilir. Ama yan etkileri ya da istenmeyen sonuçları olabilir mi? Evet olabilir. Bu sonuçları zaten değişik bölümlerde okuyacaksınız.

Bütün bunlardan hipnozu sadece tıp doktorlarının kullanması gerekir gibi bir sonuç çıkarmak iyi niyetten çok maddi niyeti çağrıştırmaktadır. Küçük olsun benim olsun anlayışı her konuda olduğu gibi bu konuda da egosu törpülenmemiş kesimlerin iştahını kabartmaktadır. Hipnozu sadece kendilerine mal etmek için hiçbir bilimsel kanıta dayanmadan hipnoz hakkında "aman, cıs, dokunmayın" mealinden sahte bilgiler yaymaya çalışmaktadırlar.

Güney Avustralya Eyaleti'nde toplana bir bilim kurulu şu sonuca varmıştır. "Henüz hipnozun insan sağlığına zarar verdiğine dair yeterli bir bilimsel kanıt yoktur." Bu rapor üzerine Avustralya Sağlık Bakanlığı 2010 yılında "Hipnoz uygulamaları sadece sağlık mensupları tarafından uygulanabilir." kısıtlamasını kaldırmıştır. Bu raporun tercümesini ekler bölümde bulabilirsiniz.

Hipnoza olan ilgi yurt dışında uzun yıllardır yeni bir meslek dalı yaratmıştır. Bu hipnoterapi mesleğidir. Hipnotist ya da hipnoterapist tamamen ayrı bir meslek dalı olarak yeşermektedir. A.B.D 'de isteyen herkes, hangi meslek dalından olursa olsun hipnoterapist olabilmektedir. Çünkü hipnoz yukarda da dediğim gibi biraz resim yapmak, biraz müzik çalmak gibi bir sanattır. Sanatı seven, kendi yaratıcılığının sınırlarını aşmak isteyen, insanlara gerçekten olumlu yönde katkıda bulunmak isteyen herkesin hipnoterapist olma hakkı vardır. Hipnozun kim ve kimler tarafından kimlere uygulanması gerektiğine dair görüşlerimi ilerleyen bölümlerde okuyacaksınız.

NİÇİN HİPNOZU KULLANMAMIZ GEREKİR?

Hiç, bir alışkanlığınızı değiştirmeye çalıştınız mı? Güçlü bir şekilde kendinizi motive etmenize rağmen, anlamadığınız bir dirençle karşılaştınız mı? Muhtemelen evet diyeceksiniz. Nedir bu direncin kaynağı?

Bilinçaltı. Bilinçaltı doğası gereği her türlü değişime direnir. Alışkanlıklarımızın esas yöneticisi bilinçaltıdır. Bizler bilinçaltlarımızın köleleriyiz. Onun inançları doğrultusunda davranırız. Ne acıdır ki bunun farkında olanlar azınlıktadır. Çoğunluk bilinçaltlarından gelen emirleri kendi özgür iradeleri, yani bilinçleri zannederek yaşayıp gitmektedir bu dünyadan.

İnsanlar çoğu zaman iradelerinin güçsüzlüğü karşısında şaşkındır. Çok basit hedefleri bile arzu etmelerine rağmen başaramazlar. Çünkü her türlü yeni alışkanlık değişikliği için bilinçaltının onayı ve işbirliği gerekir. Bu sağlanmazsa, bilincin yeni bir değişiklik yapma çabası, bilinçaltının yerleşik inancı tarafından yenilgiye uğramaya mahkûmdur.

Burada zihnin temel bir kuralı vardır. Bilinç ve bilinçaltı çatışmaya düştüğü zaman bilinçaltı, uzun vadede, her zaman galip gelir. Hayal gerçeği yener. İrade ancak kısa süreli zaferler yaşar.

Bu, çatışma kanunudur. Başka türlü de ifade edilir. Mantık ve hayal çatıştığı zaman, galip gelen hayaldir. Sigara bırakmalar genellikle başarısızlıkla sonuçlanır. Tüm diyetler fazlasıyla iade edilir. Tüm aşıldığı zannedilen sosyal fobiler kaçınılmaz olarak farklı şekillerde hortlamaya eğilimlidir.

Çoğunlukla insanlar değişikliği irade gücüyle sağlamaya çalışır. Kendilerini mantıklı olan eylemle ikna etmeye çalışırlar. Ama tüm arzu ve kararlılıklarına rağmen bilinçaltlarında işleyen inançların ötesine geçemezler.

Sigarayı bırakan kişi hala sigaranın tadını ve kokusunu hayal etmeye devam eder. Her yemekten sonra hayalinde bir sigara yakar. Her kahvede burnunda bir sigara tüter.

Diyet yapanlar terk ettikleri o zevk veren yiyeceklerin tadını hayal ederler. Yiyemedikleri o güzel şeyleri bir gün yiyeceklerinin hayalini kurarlar.

Hayal mantığı yener. Bu böyledir. Kalıcı bir değişiklik sağlamak için bilinçaltındaki hayalleri değiştirmemiz gerekir. Alışkanlıkları değiştirmek için irade yeteri kadar güçlü iz bırakmaz. Ama hipnozun bu potansiyeli vardır. Bu gücün farkında olanlar, bu gücü kullananlar yıllardır harika sonuçlar almaktadır.

DEĞİŞİME KARŞI BİLİNÇALTININ DİRENCİ

Tüm mevcut alışkanlıklarımız, huylarımız, düşünce ve davranış kalıplarımız geçmişteki programlanmanın sonucunda oluşur. Anne-babalar, arkadaşlar, öğretmenler ve televizyon, bu programlamanın araçlarından bazılarıdır.

Programlar bizi en güç durumlar karşısında başarıya da götürebilir ya da aksine en basit durumlarda bile çamura saplanmamıza neden olur. Başarmak için bu programlara ulaşmak ve onları değiştirmek kaçınılmaz olur.

Herkes yaşamında birçok kez bu kalıplaşmış programların karşısında başarısızlığa uğramıştır. Bilinçaltı bir şeyi öğrendikten sonra bu öğrendiğini değiştirmeye karşı direnç gösterir. Değişikliği zorladıkça direnç artar. Çocuk gibi davranır. Gücenir ve inat eder.

Piyasada değişim vaat eden yüzlerce kitap vardır. Hemen hepsi bilinç yoluyla değişim önerirler. Kitaplar, CD'ler, isteklendirme programları, danışmanlar, psikologlar, diyet klinikleri değişim arzusu içinde olan insanların umut kapılarıdır.

Mantık bilinçli zihinde çalışır. Hayal ise bilinçaltının dilidir. Hipnotik bir telkin bilinçaltının hayal gücünü güçlendirerek etki eder. Tabiî ki amaç bilinçaltında yerleşik olumsuz hayalin tersi yönünde hayalleri güçlendirmektir.

Bilinçaltındaki kalıplaşmış programları eski teyp kasetleri olarak görebiliriz. Çünkü zihin her şeyi saklar. Çoğu eski teypler yararlıdır. Kırmızı ışıkta otomatik olarak dururuz. Her sabah dişlerimizi fırçalarız. Çoğu yaşamımızı kolaylaştırır. Ama başka teyp kasetleri de işler.

"Bende de aynı babamın huyu var."

"Matematiğe hiç aklım ermiyor."

"Zaten tüm akrabalarım şişko, bu bizde genetik."

Bilinçaltının kasetleri olumsuz sözlerle doluyken olumlu bir bakış oluşturmak olanaksızdır. O halde, teypleri bilinçaltı düzeyde değiştirmek gerekir. Hipnoterapist bunu yapar. Kişinin kasetlerini yeniler. Olumlu yönde ciddi değişiklikler yaratır.

HİPNOZ BİR ZİHİNSEL DURUM DEĞİLDİR

Çoğu hipnoz tanıtımı yapan sitede aşağıdaki söz kalıp haline gelmiştir.

Hipnoz doğal bir zihinsel durumdur. Zihinsel durum nedir? Uyku. Uyanıklık hali. Bunlar zihinsel durumdur. Uyanıklık hali uykuda olmadığımız her durumu kapsar. Bunun içine trans hali de girer. Ama hipnoz hali girer mi? Kontrolümüzün bize verilen bir telkinin gücü altında olduğu durumlarımız ne kadar doğaldır?

Doğal olmayan zihinsel durum nedir? Bir kişi alkolün etkisi altında kontrolsüz bir şeyler yapıyorsa doğal kabul edilebilir mi? Doğal olmayan bir maddeyle doğal durumlarda karşılaşamayacağımız bir zihinsel hal elde edebiliriz. Hipnozda ise böyle doğal olmayan maddelerden yararlanmayız. Çoğu kitapta veya anlatımda hipnoz derken aslında trans halini anlatmak istediklerinden yukarda bahsetmiştim. Doğal olan trans halidir. Ama zoraki verilen bir telkinle yaratılan durumu doğal kabul etmememiz gerekir.

Trans hali günlük yaşamımızda, bir film ya da bir kitaba daldığımız zaman olduğu gibi, doğal olarak oluşur. Trans halinde fiziksel ve zihinsel bir gevşeklik hali söz konusudur. Bu gevşeklik halinde bilincin engelleyici ve bastırıcı işlevlerinde belirgin bir kayıp söz konusudur. Buna bilincin kritikal faktörünü baypas etmek denir.

Hipnoz, 19. yüzyılda bir İngiliz doktoru olan James Braid tarafından bulunmuş bir terimdir. Kendi geliştirdiği tekniklerle elde ettiği zihinsel durumları hipnoz olarak adlandırmıştır. Aslında o elde ettiği zihinsel duruma nöro-hipnoz demiştir. Yani sinirsel bir uyku hali... Yunan uyku tanrısı hypnos'dan

esinlenmiştir. Sonradan yanlış bir isimlendirme yaptığını düşünerek bu terimi değiştirmiştir ama hipnoz terimi bir şekilde kalmıştır.

Hypnos iyi kalpli, nazik bir tanrıdır. Kendi de uyku hali yaratabilir ama esas işi ölümlüleri acılardan, sıkıntılardan kurtarmaktır. Uykularına girerek onlara güzel rüyalar sunar. Yani daha çok bir rüya tanrısıdır.

Ama hipnotik durum bir uyku dönemi değildir. Beyin dinlenme anlarında "alfa durumu" denen bir dalga şekli gösterir. Uykuya dalarken ve çıkarken bu dalga şekli gözlemlenir. Hipnotik durumda aynı tip dalgalar olması gerekmez. Her türlü beyin dalgalarının olduğu durumlarda hipnotik durumda olabiliriz.

BEYİN DALGALARI ÖLÇÜMLERİ VE ZİHİNSEL DURUMLAR

Beyinde oluşan elektriksel akımların kayıt işlemine elektroensefalogram (kısaca EEG) denir. EEG kayıtları değişik frekansta atan beyin dalgaları kaydetmiştir. Belli frekans aralıkları belli dalga isimleri ile adlandırılmaktadır. Değişik bilinç durumlarında değişik beyin dalgaları şekli hâkimdir.

Uyanık hallerimizde çoğu zaman beyin dalgaları beta halindedir. Beta hali karar verme, akıl ve mantık yürütme için en uygun haldir. Bu haldeyken beyin dalgaları saniyede 13 kezin üzerinde titreşir.

Dalga titreşmesi saniyede 8–13 arasına düştüğünde alfa haline geçeriz. Bilinçle bilinçaltı arasındaki kapı açılır. Anılara ulaşmak kolaylaşır. Yeni bilgileri depolamak kolaylaşır. Bu mayışışlık içinde telkine açık hale geliriz.

Alfa ve beta bilinçli dalgalardır. Uyku dalgaları ise teta ve deltadır. Delta rüya gördüğümüz anlarda ortaya çıkar. Deltaya tetadan geçeriz. Tetaya da alfadan.

Böyle anlatınca her şey çok basit görünüyor değil mi? Ama o kadar basit değil. Böyle olsa çok kolay... O zaman beyin dalgası uyaran değişik yöntemler bularak kişileri değişik bilinç hallerine sokmak mümkün olurdu. Sok kafanı aletin başlığına. Bas uyku düğmesine ve uyu. Ama bu görünen basitliğin altı karışıktır. Öncelikle her durum için sabit bir dalga yoktur. Yani bilinçliyken alfa dalgası da vardır, teta dalgası da. Ama hakim olan beta dalgasıdır. Ayrıca EEG toplam bir kayıttır. Yani tüm beynin dalgalarının ortalamasıdır. Beyin

içinde yüzlerce ayrı ünite vardır. Her ünite değişik durumlarda ve değişik düzeylerde aktiftir. Aynı anda her bir ünitede değişik frekansta dalgalar üretilebilir.

O halde beyin dalgalarına dayalı bir ayırım yapmak yanlıştır. Ya da hipnoz haline özgü beyin dalgası olduğunu iddia etmek doğru değildir. Bazen derin meditasyonda teta dalgası hakimken bazen de çok derin meditasyonda bazı şeylere niyet enerjisi göndermeye çalışılınca çok hızlı olan gama dalgaları ortaya çıkar.

Son zamanlarda beyin dalgalarını hükmetmeye çalışan müzikler moda oldu. Bilinen bir müziğin gerisine kulağın duymayacağı frekansta ses dalgaları yerleştiriliyor ve beyinle uyum yaratılmaya çalışılıyor. Yani suni olarak beyin dalgaları oluşturuluyor. Gevşemeyi oluşturan müzik mi, geri plandaki gizli dalgalar mı? Bu belli değil. Kendiliğinden hipnoz hali elde edilebiliyor mu? Ben birkaç kişide denedim ama bir sonuç alamadım.

İşte benim görüşüm: Hipnotik trans hali telkinle ya da istemle oluşabilen bir haldir. Suni beyin dalgaları yaratılarak bu hali elde etmek şansa kalmış bir durumdur. Müzik gevşemeye ve rahatlamaya yardımcı olabilir ama bu kitapta anlatmaya çalıştığım hipnoz halini oluşturmaz. Çünkü hipnoz hali ya da daha doğru deyimle hipnotik durum sadece telkine açık bir zihinsel durumdur.

EEG eski bir inceleme yöntemi sayılır. Son yıllarda beynin değişik bölgelerindeki aktiviteyi birebir ölçen çok daha gelişmiş inceleme yöntemleri mevcuttur. Bunların başında fMRI –fonksiyonel manyetik rezonans görüntülenmesi gelmektedir. Bu incelemeyi kullanarak İsrail'deki Wienzmann Enstitüsü araştırıcılarından Mendelsohn ve arkadaşları ilginç ve birçok açıdan aydınlatıcı bir araştırma yapmışlardır[1].

Bu çalışmanın tasarımı, hipnozun bilimsel açıdan nasıl incelenebileceğini göstermesi açısından da önemlidir. Çünkü hipnoz adına yapılan beyinle ilgili çalışmaların çoğu hipnozu değil hipnotik transı incelemektedir. Bu çalışmada ise doğrudan daha önce hipnotik trans ortamında verilmiş bir telkin işlevsel haldeyken beyindeki değişimler ölçülmüştür.

1 www.scientificamerican.com article.cfm?id=hypnosis-memory-brain

Araştırıcılar daha önce kolay hipnotik transa girdiği saptanmış 25 kişiyi denek olarak kullanmıştır. Kolay transa giren kişilere hipnotizabl –hipnotik transa ve telkin kabul etmeye yatkın kişi- denmektedir. Bu kişilerle daha önce yapılan çalışmalar, yarısının posthipnotik amnezi telkinlerine yanıt verdiğini, diğer yarısının ise, hipnotizabl olmalarına rağmen bu telkinlere yanıt vermediğini ortaya koymuştur. Posthipnotik amnezi (PHA), bir şeyi unutmak için verilen telkinlerdir. Hipnotik trans ortamında deneklere bir konunun unutulması gerektiği telkinleri verilmektedir. Denekler önce, normal zihinsel durumda, aynı ortamda 45 dakikalık bir film seyrederler. Bir hafta sonra hepsi hipnotik transa alınır. Transta deneklere bir hafta önce seyrettikleri filmi ve film seyrettikleri anda gözlemledikleri her şeyi unutma telkinleri verilir. Telkinlerin etkisini ortadan kaldıracak bir çapa da verilir. Yani bu çapa – örneğin omzuna 3 kez tıklandığı zaman- işler hale gelince unutma eylemiyle ilgili telkinin etkisi ortadan kalkacak ve denekler yeniden hatırlamaya başlayacaktır. Transtan çıktıktan sonra her deneğe filmle ilgili 40 soru (örneğin kadın artist komşunun kapısını eve giderken çaldı mı) ve filmi seyrederken oluşan olaylarla (örneğin filmi seyrederken salonun kapısı kapalı mıydı) ilgili 20 soru verilir. Sorular, yanıtları evet-hayır seçenekli yanıt alınacak şekilde hazırlanmıştır. Bu zihinsel eylem sırasında tüm deneklerin fMRI kayıtları alınır. Bu çalışma bittikten sonra çapa işletilerek unutma telkinleri kaldırılır ve sorular yeni baştan yanıtlanır. Gerek PHA telkini aktifken, gerekse bu telkinin etkisi kaldırıldıktan sonra deneklerin hafıza performansları ve bu esnadaki beyin aktiviteleri karşılaştırılır.

Birinci çalışmada PHA telkinine yatkın deneklerin PHA telkinine yatkın olmayan deneklere göre seyrettikleri filmin içeriği hakkında daha fazla ayrıntı unuttukları saptanır. Ama unutturma telkininin etkisi ortadan kalktıktan sonra PHA grubundaki denekler, PHA grubunda olmayan deneklerle aynı sayıda ayrıntıyı hatırlarlar. Yani hafıza zayıflaması gerçekten telkine bağımlıdır. Ama bu çalışma ilginç bir farklılığı da ortaya koyar. Unutturma telkinleri filmin içeriği için etkin olarak işlevselken, filmin seyredildiği ortam için geçerli değildir. PHA grubundaki kişiler, telkinin etkisi altındayken bile filmi seyrettikleri ortam ile ilgili, PHA grubunda olmayan deneklerle aynı sayıda ayrıntıyı hatırlayabilmişlerdir. Yani hipnotik transta verilen unutturma telkinleri, içinde bulunulan ortam için kabul edilebilir bulunmamıştır.

Bu ilginç durum hipnotik denemelerde karşımıza çıkan birçok gözlemle uyuşmaktadır. Örneğin hipnotik transtaki bir kişiye gözlerini açtığı zaman karşısında hiçbir cisim olmayacağı telkini verilir. Kişi gözlerini açar ve gerçekten önünde sandalye olmasına rağmen hiçbir şey görmediğini söyler. Ama kendisine "dümdüz yürü" dendiği zaman, sandalyeye yaklaştığında sandalyeye çarpmadan etrafından dolanır. Ya da bir telefon numarasını unutması istenir. Kişi gerçekten telefon numarasını hatırlamaz. Ama o kişiyi acilen araması gerektiği söylendiği zaman rakamları bilmemesine rağmen, telefon numarasını doğru olarak çevirir. Bir görüntüyü unutmak olayı unutmak anlamına gelmemektedir. Regresyon çalışmalarında da zaten zihnin bu özelliğinden yararlanırız. Zihin her zaman duyguyu hatırlar. Bir olayın tehdit olduğuna daha önce yaşanmış deneyimlerine dayanarak karar verir. Yani zihin bir şekilde o olayı hatırlar ve duygusunu üretir. Ama kişinin bilinçli aklıyla bu duyguyu üreten geçmiş olay hakkında hiçbir bilgisi yoktur. Ancak hipnotik trans ortamında bu olay yeniden zihninde canlanır.

Mendelsohn ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışmanın daha önce yapılmış benzer çalışmalardan önemli bir farkı vardır. Eylem sırasında deneklerin beyin aktiviteleri kaydedilmiştir. fMRI kayıtlarına göre bir kişi bir hatırlama eylemi içinde bulunduğu sırada beynin görsel (oksipital lob) ve sözel analiz (sol temporal lob) alanlarında belirgin aktivite artışı olur. PHA ya yatkın olmayan grupta testlerin yanıtlanması sırasında bu aktiviteler her iki lobda da kaydedilmiştir. Ama PHA telkinine yatkın deneklerin bu alanları hatırlama çabası sırasında aktivite göstermemiştir. Ama bu deneklerde başka bir alanda, prefrontal alanda yoğun aktivite saptanmıştır. Prefrontal alan diğer beyin bölgelerindeki aktiviteyi düzenleyen bir bölgedir. Bu kişilerin bu alanları doğuştan inaktif olamaz mı? Hayır. Çünkü denekler telkin etkisi altındayken bile çevresel olaylarla ilgili sorulara başarılı yanıtlar verirken fMRI kayıtları hareketlenmiştir. Yani hatırlama başarılı olduğu zaman beyin aktivitesi normale dönmektedir. Bu alanların, telkinin etkisi ortadan kalktıktan sonra normale döndüğü de saptanmıştır. O halde hipnotik telkinler bir şekilde beyin aktiviteleri üzerinde etkili olmaktadır. Hipnotik etki gerçektir.

PHA telkine yatkın kişilerde prefrontal alanda görülen aktivite artışı ne anlama gelmektedir? Bu alanlar telkinin etkisiyle unutturma eylemini

başlatmakta ve hatırlama alanını bastırmaktadırlar. Yani telkinlerin esasa muhatabı evrimsel olarak daha yeni gelişmiş beyin alanlarıdır. Hatırlamayla ilgili beyin mekanizmaları oldukça karmaşıktır. Burada bizi hipnoz açısından ilgilendiren, bir telkinin etkisini sürdürebilmesi için bir şekilde beyinde bazı fizyolojik değişikliklerin oluşmasıdır.

HİPNOZLA İLGİLİ KULLANDIĞIMIZ TERİMLER

Bir hipnoz uygulamasında klasik olarak iki kişi vardır. Uygulayan ve uygulatıcı. Uygulayan kişiye hipnotist denmektedir. Eğer bu kişi sadece hipnotik trans yaratmayıp bazı hipnotik teknikleri kullanarak uygulatan kişide değişim yapmayı hedefliyorsa hipnoterapist olarak adlandırılır. Uygulatıcı kişiye Amerika Birleşik Devletleri'nde müşteri (=client) diyorlar. Müşteri onlar için şu anlama geliyor:

"Tıbbi bir sorunu olmayan ama yaşamında hipnoz yardımıyla iyileştirme ve değişim yapmak isteyen ve bu amaçla hipnoterapistten yardım alan kişi."

Hasta tedavi etme yetkisi olan bir kişi, tedavi amacıyla hipnoz uyguladığı zaman, uygulatan kişiyi hasta olarak adlandırabiliriz. Yurt dışında tıbbi bir uygulamayı kolaylaştırmak amacıyla hipnoterapist bir hekim gözetiminde hipnoz uygulayabiliyor. Bir diş hekimi hastasına uygulayacağı müdahale için yine hipnoz uygulayabiliyor.

Ben de bu kitapta kavram kargaşası yaratmamak için hipnoz olmayı isteyen kişinin karşılığı olarak "müşteri" kelimesini kullanmayı uygun buldum. Çoğu kişi "danışan" demeyi tercih ediyor.

Kısaca, hipnotik trans halini suni olarak ortaya çıkarma işlemine hipnoz indüksiyonu diyoruz. Uygulayan kişi hipnotist, uygulatma yapan kişi müşteri oluyor. Hipnoz ortamında iyileştirici teknikler kullanmaya hipnoterapi, uygulayıcıya ise hipnoterapist deniyor.

Şu ana kadar hipnozla ilgili kullandığımızı kelimeleri ve tamlamaları da yeniden tanımlayalım.

Hipnoz; Bir telkinin sürdürülme hali.

Hipnoz olmak; Bilinçaltı tarafından kabul edilmiş bir telkini almak.

Hipnoz etmek; Bir kişiye kabul edilebilir bir telkin vermiş olmak.

Hipnotik durum; her hangi bir telkinin kabul edildiği her türlü durum.

Trans hali; dış uyaranlara tepkinin azaldığı ama uyanık olunan herhangi bir durum.

Hipnotik trans hali; hem transın mevcut olduğu, hem de telkinin kabul edilebilir olduğu zihinsel durum.

Hipnotik hal; Hipnotik durumla aynı anlama gelse de daha çok hipnoz indüksiyonu ile elde edilmiş zihinsel durumlar için kullanıyoruz. Kişi hipnotik haldeyken bir telkin alacağını bilmektedir. Hâlbuki hipnotik durum kavramı kişinin farkında olmadan telkin aldığı anları da kapsamaktadır.

Hipnoz hali; Bir telkinin alınmış ve kabul edilmiş olduğu hal. Örneğin ağrısızlık telkini verilir ve kişinin ağrı hissetme algısı değişirse hipnoz halinden bahsedilir. Telkini etkisi ortadan kalktığı zaman hipnoz hali ortadan kalkmış demektir.

Hipnoz yapmak; Hipnoz indüksiyonu ve hipnotik telkin verme eylemlerinin tümü.

Hipnoz uygulaması; Hipnotik hal yaratılarak, hipnotik tekniklerin uygulandığı tüm durumlar.

Hipnoz seansı; Hipnoz uygulamasının yapıldığı süre.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Essentials Of Hypnosis Michael D. Yapko.

2) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis Michael D. Yapko.

3) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

4) The Art of Hypnotherapy. Roy Hunter.

5) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy NLP. Jack Elias.

6) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. Ormond McGill.

BÖLÜM 2
BİLİNÇALTI

Yaşamımızın çok büyük bölümü otomatiğe bağlanmıştır. Ama çoğu insan bu otomatikliğin hiç farkında olmadan yaşar. Ancak bir sorun yaşamını tehdit etmeye başladığı zaman, bu sorunla baş etme gücünü bulamadığında otomatikliğin farkında olmaya başlar. Ama bu durumu fark eden çoğu insan, yine çözümü yeni bir otomatik güçte arar. Gizli bir gücün bir gün kendisini kurtarmasını bekler. Bu nedenle hipnozla değişim yaratmak bu insanları çok heyecanlandırır. Bu amaçla bir arayış içine girerler. Hipnotist ararlar. "Uyuyup iyileşmeyi" ümit ederler. Ama bu arayışlar büyük oranda hüsranla sonuçlanır. Zihin denen yapı öyle kolay değişime izin vermez. Hipnozla ciddi olarak ilgilenmeyen ama sanki hipnozun ne olduğunu bildiğini zanneden birçok uzman, özelliklede psikiyatristler bu arayış içinde olan halktan daha farklı düşünmemektedir. Sanki zihin denen o yapı kristal vazodur. Dokunmaya gelmez. Yanlış bir yerine dokunursan dağılır gider. Gerçekten buna inanırlar.

Ben yıllardır bu işin içindeyim. Şu ülkede benim kadar bu konuda uygulamalı çalışma yapmış, kitap okumuş, DVD incelemiş, bu sisteme kafa yormuş insan azdır. Başlangıçta ben de sağdan soldan, kulaktan dolma bilgilerle bu işe soyunurken altın madeni falan bulduğumu zannetmiştim. Sırrı ben de keşfedecektim. Ama bunca yıldan sonra bulduğum sır, bu işin hiçbir sırrı olmadığıydı. Bilinçaltı denen o yapı kendini kolay açmamakta, eski programların ellenmesine ve değiştirilmesine öyle rahatlıkla izin vermemekteydi. Değişim sağlandığı zannedilen çoğu durum ise geçiciydi. Özellikle telkinle elde edilen durumların çoğu bir işareti yakaladığı anda eski haline dönmekteydi. Sigaralara yeniden başlanmakta, kilolar eskisinden daha fazla alınmakta, korkular misliyle geri dönmekteydi. İnsanoğlu kendisine toz kondurmak istemez ya, böyle geri dönüşleri de "aslında bende hipnoz işlemişti, hipnozdan çok fayda gördüm ama sanırım başka bir şey oldu ve ben yeniden eski halime döndüm" olarak yorumlar.

Klasik hekimlik yaparken hekimlerin genel davranış kalıbı bende de mevcuttu. Biz doktorlar kendimize hiç toz kondurmayız. Hastaya 4–5 kalem ilacı yazarız. İlacın biri günde iki kez, biri üç kez, biri dört kez kullanılacak. Bazısı yemekten önce, bazısı yemekten sonra... Garibim hastam, tüm bunlara uyabilmesi için yanında bilgisayar taşıması lazım. Tabi bir şekilde ilaç kullanmasını aksardı. Hasta da "Ben iyileşmedim." diye tekrar benim karşıma çıkardı. Ben de "Bakayım ilaç kutularına." derdim. Tabi çoğu

yarım kullanılmış. Bir güzel fırçalardım. "Sen daha doğru dürüst ilaçlarını kullanmamışsın, karşıma iyileşmek için geliyorsun. Bu ilacı yapanlardan daha mı iyi bileceksin? Adamlar bir ilaçla iyileşecek olsan, kutuya bir tane hap koyarlardı." Hasta suçlu suçlu geri dönerdi. Yani ben iyi hekimdim, hasta kötü hastaydı.

Aynı durumlarla hipnoz uygulamalarında da sık sık karşılaşırız. Ben çok iyi trans yaptım, çok güzel telkinler verdim. Eğer telkin bir süre sonra etkisini kaybettiyse mutlaka sorun müşteridedir. Ya samimi değildir. Ya gerçekten istemiyordur, ya direniyordur, vs.

Ama zamanla anladım ki esas sorun zihin denen o yapıyı yanlış tanımamızda; değişim için, bilinçaltında değişim için, bilinç denen kısmın devrede olması gerektiğini anlamamış olmamızdadır. Bunun ne anlama geldiğini ilerleyen sayfalarda daha iyi kavramaya başlayacağız. Gerçek bilincin devrede olmasının ne anlama geldiğini anladıkça, değişim çok daha kolay hale gelir.

Teorik olarak özgür irademiz vardır. İstediğimiz her türlü kararı alma gücümüz vardır. Bu kararları uygulama potansiyelimiz vardır. Ama bilinçaltının gücü ve arzuları bunların çoğuna izin vermez. İstesek de yapamayız. Sabah hava yağmurlu ve soğuksa, canımız yatakta kalıp işe gitmemeyi ister. Ama bilinçaltı işi kaybetmekten korkuyorsa hemen kalkar, giyinir ve gider.

Alkolik, içkiyi bırakmayı arzu eder. Karısının ona iğrenerek bakmasından, yaşamının her gün aşağı doğru gitmesinden üzgündür. Ama tüm bilinçli terk etme arzusuna rağmen içmeye devam eder. Şişman zayıflamayı ister. Zayıflayınca kendini çok daha iyi hissedeceğini bilir. Ama bir türlü yemesini kontrol edemez.

İnsanlar bilinçleriyle birçok kararlar verir. Ama bilinçaltı kabul etmez. İçerisi itiraz eder ve izin vermez. Bilinç birçok şeye karar verebilir. Mantık yürütür. Nedenlerini bulur. Plan yapar. En yararlısının ne olduğunu bilir. Ama bilinçaltı rıza göstermezse, bilincin eli ayağı bağlı kalır. Güç bilinçaltındadır. Enerji bilinçaltındadır. En güçlü irade bile onu yenemez. Tabii ki alkolik bir iki gece ayık kalabilir. Şişman 3–5 gün diyet yapabilir. Bilinçaltı anlayışlı anne-baba gibi, çocuğuna 3–4 gün müsamaha gösterir. Ama bilinçaltının kendi değişmedikçe alışkanlıklar sürmeye devam eder. İrade sadece yüzeye bir çentik atabilir.

Bilinçaltı nasıl programlanmışsa öyle çalışır. Bir bilgisayar gibi... Hangi programı yüklerseniz o programın sınırları içinde çalışabilirsiniz. Bu programlar biz farkında değilken yerleşir. Biz doğruyla yanlışı ayırt etme gücüne sahip olamadan önce yerleştirilir. Örneğin sinirli bir anne çocuğuna bağırır:

"Sen zaten hiçbir şeyi doğru yapamazsın!"

"Senin her şeyin yanlış!"

Bu çocuk büyüdüğünde de başarısızlığa programlanmıştır. Çünkü annesinin bağırdığı yaşlarda henüz bilinçli aklı gelişmemiştir. Bu olumsuz telkinleri sansür edemez. Bilinçaltı hepsini gerçek olarak kabul eder. Ve bu inancı yerleştirir.

"Ben hiçbir şeyi doğru yapamam."

Bilinçaltının değerlendirme yeteneği yoktur. Her fikri doğru olarak kabul eder. Bir bilgisayar gibi... Yüklenen programları reddetme gücü yoktur. Bilinçaltına yerleşen her fikir inanç olur. Davranışa yansır. Eğer çocukken bu program yerleşmemiş olsa, erişkin olduğu zaman böyle bir sözü reddedecektir. İnancı haline getirmeyecektir.

Çocukluk çağında, bilinçli aklımızın tam gelişmeden, doğrudan yerleşen bu programlar bilgisayardaki işletim programları gibi işler. İşletim programlarına örnek DOS sistemi veya Windows sistemidir. Esas işimizi yaptığımız programlar bu işletim programları sayesinde çalışır. DOS işletim sisteminde Windows Word programını çalıştıramazsınız. İnsanların ilerleyen yaşlarda tıkanmasının nedeni budur. Yeni hayat anlayışlarını eski işletim sistemiyle uygulamak isterler. Çalışmadıkça da daha çok umutsuzluğa kapılırlar.

İlk fikir bilinçaltına kazınmışsa, bilinç ne kadar istese de bu fikir değişmez. Yani zihnin iki parçası ayrılmaya başlar. Bilinçaltı fikirler idareye hâkim olur. Bundan sonra bilinç ne isterse istesin bilinçaltının kontrolü altındadır.

Bilinç ne yapar? Her yeni fikri inceler. Daha önce kabul edilmiş fikirlerle mukayese eder. Bilinçaltına yerleştirmeden önce doğruluğunu kontrol eder. Bir kez bilinçaltına geçerse artık kalıcı olur. Gerçek doğru olur. Artık bu yerleşen fikir sonradan gelen yeni fikirleri kontrol eden fikir olur. Ama ya önceden kabul edilmiş fikirler yanlışsa? Ki çoğu yanlıştır. O kişinin gerçeğiyle

uyuşmaz. Ama bilinçaltı bunu bilemez. Ona göre orada yerleşik fikir onun doğrusudur. Gerçekte doğru olan yeni bir fikir bu nedenle bilinçaltı için yanlış kabul edilecektir. Yarı doğrularla dolu karmaşık bir çöplük... Yanlış korkular. Mantıksız öfkeler. Önyargılar. Hepsi bu bilinçaltının oluşum yıllarında birikir.

Ortalama olarak 10 yaşına gelene kadar bu yanlış programlanma tamamlanır. Yanlış inançlar, itikatlar, yobaz fikirler, yanlış algılar, saplantılı fikirler etraftan satın alınır ve bilinçaltına yerleşir. Tüm buradan anlaşılan nedir? Değişmek istiyorsak bilinçaltını değiştirmemiz gerekir. Bunu başarınca bilinçli enerjimizi kullanmaya başlayabiliriz. Arzu ve hedeflerimize bilinçli gücümüzle ulaşırız. Sağlık, mutluluk ve kaliteli yaşam... Hepsi bilinçli tercihlerimizle oluşur. Ama hangi bilinçli tercihle? Bilinçaltının karışmadığı bilinçli tercihle...

Bilinçaltı ne isterse onu yaparız. Bilinçaltı söylenen her şeye inanır. O halde yeniden programlanma şansı vardır. Yeni fikirleri oraya yerleştirme şansımız vardır. Yerleştikten sonra onları sürekli besleyerek ve güçlendirerek değişmez hale getirebiliriz.

Sadece bilinçli arzuyla bilinçaltını değiştirmek boşunadır. Çalışkan bir lise öğrencisini düşünelim. Bu nedenle okulun bilgi yarışma ekibine seçilir. Buna sevinir, gurur duyar. Ama bir sorunu vardır. Kalabalıklar önünde konuşmaktan korkmaktadır. Bilinçli aklı bunu saçma bulur. Ondan daha az yetenekliler bile rahatlıkla konuşmaktadır. Ama tam bu aşamada bilinci, bilinçaltından mesajları alır. Bilgiler orada depolanmıştır. Duygular orada depolanmıştır. Hem geçmiş bilgi, hem de bu bilginin oluşturduğu duygu bilincin mantığını yener.

"En son konuştuğun durumu unuttun mu? Sesin titredi. Ellerin o kadar titredi ki notlarını bile tutamadın. Yüzün kıpkırmızı oldu. Tam bir aptal durumuna düştün. Bu yine olacak ve bunun olacağını biliyorsun." Korku ve utanç... Bu iki duyguyu bilincin mantıklı düşünceleri aşamaz. Bilinç ve bilinçaltı çatıştığı zaman kazanan bilinçaltıdır. Topluluk önünde konuşma çabaları hep başarısızlıkla sonuçlanır.

Eğer bu gencin bilinçaltı topluluk önünde konuşma konusunda yanlış bir bilgiye sahip olduğuna ikna olursa, bilincin mantığının geçici de olsa işleme şansı vardır. Bilinçaltı yanlıştır. Herkes topluluk önünde rahatlıkla konuşabilir.

Yeter ki bilinçaltının inancı farklı olmasın.

Şimdi burada dıştan yüzeysel bakıldığında bilinçli arzu vardır. O halde bilinçaltına kabul edilebilir telkinleri neden aktaramıyoruz? Çünkü aslında bilinç gibi görünen bilinç o kadar da yeterli bir bilinç değildir. Bilinçaltı neden topluluk önünde konuşmak istemez? Belki insanlar tehlikelidir. Belki kendisi yeteri kadar iyi değildir. Belki eksikleri ortaya çıkarsa rezil olur vs. Genellikle bilinçaltındaki temel inançlar yetersizlik üzerinedir. Burada bilinç, "Yetersizsem yetersizim. Yine de rahatlıkla derdimi anlatabilirim. Gülen gülsün, eleştiren eleştirisin ne olur?" bakışına sahip değilse ne telkin işler ne de başka değişim yöntemleri. İşte gerçek bilinçli bakış, değişimi sağlayacak bilinçli bakış böyle bir bakıştır.

BİLİNÇALTININ 6 İŞLEVİ

Bilinçaltı bir hizmetkâr olarak tasarlanmıştır. Emirleri alır ve uygular. Emirlerin kaynağı bilinçtir. Hizmetkâr olduğuna göre yönetme kabiliyeti yoktur. Ama birçok insan bu hizmetkârın yaşamlarını yönetmesine izin verir. Bilinçaltı arzu, heves ve duyguları içinde tutar. Bunları tatmin edecek enerji oradadır. Ama sizi bu arzularınıza göre yönetmesi bilincinin istediği bir yönetim şekli değildir. Ama bilinçaltına göre öyledir. Bilinçaltının inançları, başarı ile başarısızlığın arasındaki farkı belirler.

1. BİLİNÇALTI HAFIZA BANKASIDIR

Beyinin trilyonlarca hücresi ve her birinin yüzlerce bağlantısı muazzam bir bilgi biriktirme gücü yaratır. Görülen, koklanan, işitilen, dokunulan, tadılan her bilgi bu devrelerde kaydedilir ve saklanır. Gerektiğinde bilincin hizmetine sunulur. Öğrendiğimiz ve yaşadığız her şey burada kayıtlıdır. Silinmez. Hipnotik transta çok küçükken yaşadıklarımızı hatırlarız. Bilinç bunları unutmuştur. Bilinçaltı aynı zamanda çözümleyicidir. Sahip olduğu bilgilerden yararlanarak çözüm üretir. Yeni bilgileri daha önce sahip olduğu bilgilerle karşılaştırır. Uygunsa çözümüne katar. Bazen hiç ummadığımız bir çözüm aklımıza gelir. İşte bu bilinçaltının özgür çalışması sonucu ortaya çıkar. Buna sezgi deriz.

2. BİLİNÇALTI BEDENİN OTOMATİK İŞLERİNİ KONTROL EDER

Solunum, hazmetme, kan dolaşımı ve dışkılama böyle işlerdir. Gerginlik ve stres bu işleri yavaşlatır. Bu durumda bedensel sorunlar ortaya çıkar. Tıpta bunlara psikosomatik hastalıklar denir.

3. BİLİNÇALTI DUYGULARIN ÜRETİCİSİ VE SAKLAYICISIDIR

Duygulara sahip olan ve kontrol eden zihne hâkim olur. Bu güç, insanların çok büyük çoğunluğunda bilinçaltındadır. Duygular arzuları idare eder. Güçlendirir. Arzular ise davranışlarımızı yönetir. Duygularını kontrol edemeyen insan bilinçaltının kontrolü altında kalır. Duygularının farkında olmayan insan otomatik yaşar.

Çatışan arzularımız olduğunda bilinçaltı kazanır. Yerleşik dini ve ahlaki inançlar güçlü bilinçli karar ve istekleri engeller ve istenmeyen davranışları sürdürür. Genellikle en çok arzu ettiğimiz şeyi yaparız. Tasarlanmış davranışlar başka bir arzuyu yenen arzularımız sonucu oluşur. Bilinçaltı duyguların evidir. Duygular arzuları yaratır. Bunlar güçlü arzulardır. Yani bilinçaltı idare gücünü elinde tutar.

Bilinçaltının doğruyu yanlıştan ayırt etmc gücü yoktur. Söylenen her şeyi doğru kabul eder. Bir adam kanserden ameliyat olmuştu. Kontrole gittiğinde kanserinin kötüleştiği ve bir ay içinde öleceği söylendi. Son güne kadar çok iyi olmasına rağmen 1 ayın sonunda öldü. Otopside kanserin hiç de ilerlemediği, tıbbi değerlendirmelerin yanlış olduğu ortaya çıktı. Adam sadece inandığı için ölmüştü.

Bilinçaltının inancı sizi öldürür de, iyileştirir de.

4. BİLİNÇALTI HAYALLERİN OLUŞTUĞU YERDİR

Çocuklar canlı hayaller görür. Büyüdükçe acı olayların etkisiyle hayalleri bastırmaya başlar, hayal etmekten korkar. Hayaller hayal kırıklığı yaratır. İstenmeyen duyguları tetikler. Ama hayaller bilinçaltında çalışmaya devam eder. Gelecekle ilgili kalıplaşmış hayaller üretir hale gelir. Gelecekle ilgili sadece olumsuzlukları görür hale gelir. Başarısızlık hayalinin sonucu başarısızlıktır. Bilinçaltının hayali bilincin iradesini yener.

Yaratıcı hayal kurmak başarının sırrıdır. Tüm başarılı sanatçı, mühendis ve mimarlar yeteneklerini bilinçaltında yarattıkları çizimlere borçludur. Sanatın hayranlık uyandıran birçok eseri sanatçının bir çeşit self-hipnozu sırasında ortaya çıkmıştır. Trans halindeyken yaratıcılık hâkim olur. Hayaller kendiliğinden ortaya çıkar. Mozart, eserlerinin rüya görür bir haldeyken içine doğduğunu söylemiştir. Newton birçok matematik problemini uyku gibi bir haldeyken çözmüştür. Goethe en önemli şiirlerini rüya halindeyken yazmıştır. Bu bir iki örnek istisnaları değil kuralı ortaya koymaktadır. Buna benzer yüzlerce örnek vardır. Ressamların çoğu ellerini serbest bırakır. Ellerinin resmi yapmasına izin verir.

Yani hayal gücünüz sizi yaratıcı da yapabilir, yaşamınızı mahvedebilir de. İnsanların sizi sevmediğini hayal ederseniz, ona göre yaşarsınız. Aksine samimi, kolay arkadaş edinen bir kişi olduğunuza inanırsanız çok kolay arkadaş edinirsiniz. Hayal gücünüzü kontrol etmeyi öğrenirseniz ondan yaratıcı yönde yararlanırsınız.

5. BİLİNÇALTI ALIŞKANLIKLARI YARATIR VE KORUR

Birçok günlük eylemimiz otomatiktir. Bir eylemi öğrendikten sonra bilinçaltının malı olur. Otomobil kullanmak, tenis oynamak, giyinmek gibi... Bu işleri öğrendikten sonra bilinçli aklımız devre dışı kalır. Bilinçaltı sorumluluğu alır ve iyi iş çıkarır. Merdivenden inerken her adımda hangi ayağınızı atacağınızı düşünseniz bir süre sonra merdivenden yuvarlanırsınız.

6. BİLİNÇALTI ENERJİMİZİ YÖNETEN BİR DİNAMODUR

Yaşamdaki hedeflerimizi gerçekleştirmek için iç enerjiye gereksinimimiz vardır. Bilinçaltı bu enerjiyi oluşturur ve kullanır. Bilinç bu enerjiyi yönlendirmezse enerjinin kullanımı olaylara ve şansa kalır. Davranışlar bu enerjinin ifade bulmuş şeklidir. Bu enerji yaratılamaz, yok edilemez, sadece yönlendirilebilir. Bilinçaltı bu enerjiyi bir hedefe doğru kullanır. Dinamo böyle işler. Eğer bilincin tanımladığı bir hedef yoksa bilinçaltı kendi bildiği hedeflere doğru ilerler. Ya da başkalarının hedeflerini kendi hedefi olarak seçer. Yönetim olmazsa sonuç sağlıksız, yıkıcı, başarısız hedeflerdir.

Bilinçaltı hizmetkârdır. Kişi onu yönetici olarak atarsa, kabul ederse sonuç

hüsran olur. Bilinçaltı düşünmez. Ama düşüncelere tepki verir. Düşüncelerin oluşturduğu emirleri yerine getirir. O hizmetkâr olmalıdır. Bilinciniz de patron.

Bazı durumlarda enerjimizi tükenmiş hissederiz. Aslında bilinçaltında aynı miktarda enerji vardır. Ama olumsuz duygular bu enerjiyi tüketir. Öfke, korku, suçluluk gibi duygular enerjiyi emer bitirir. Üretilen enerji aynıdır ama yönlendirilmesi bozuktur.

Kişi vardır, daima hedefe kitlenmiş füze gibi ilerler. Sürekli enerjiktir. Başarılıdır. Bu kişilerin ya kendi hedefleri vardır, ya da anne babadan ekilen tohumlar onları hedefe kilitlemiştir. Boşa enerji harcanmaz. Öte yanda kişi vardır, her işi yarım kalır. Başarısızlık hedefidir. Çünkü çocukluktan bir şeye değer olmadığı yönünde programlanmıştır.

Bilinçaltı bir hedef arar. Bu nedenle bilinçten rehberlik etmesini ister. Doğa böyledir. Doğal bilinçaltı kendine söyleneni yerine getirir. Onu hedefe yönlendirebilirsiniz. Başarıya, sağlığa, arzu edilen her şeye... Kişi bilinçli olarak hangi emri verdiğini unutsa da bilinçaltı unutmaz. Sabier ve sizin hizmetinize sunar.

ZİHNİN KURALLARI

1. KURAL: BÜTÜN DUYGULAR VE FİKİRLER BİR FİZİKSEL REAKSİYONA NEDEN OLUR

Duygularınız tüm vücut fonksiyonlarını etkileyebilir. Endişe, midedeki değişimleri tetikler ve zamanla sizi ülsere doğru yönlendirir. Öfke, böbreküstü bezlerini uyarır ve kandaki adrenalini arttırarak birçok bedensel değişime neden olur. Kaygı ve korku nabız atışınızı etkiler.

Güçlü duygusal içeriği olan fikirler genellikle her zaman bilinçaltı düzeyde oluşurlar. Çünkü zihin duygusaldır. Bir kez kabul edildiğinde bu fikirler aynı beden reaksiyonlarına neden olur. Bunları ortadan kaldırmak veya değiştirmek için bilinçaltına ulaşmak ve bu reaksiyonlara neden olan duyguyu değiştirmek gerekmektedir.

Zihniniz sizi sağlıklı veya hasta tutar. Örneğin bir kişi çok rahatlıkla hayal ederek baş ağrısını başlatabilir.

2. KURAL: ZİHİNDE BEKLENEN GERÇEKLEŞMEYE MEYİLLİDİR

Beyin ve sinir sistemi sadece zihinsel hayallere tepki gösterir. Onun için bu hayalin dışardan alınmış veya kendi kendine oluşturulmuş olması önemli değildir. Zihinsel hayal plan olarak gelir ve bilinçaltı planı gerçekleştirmek için her yolu kullanır. Endişe, istemediğimiz bir şeyin resminin bir yansımasıdır. Ama bilinçaltı bu resmin gerçekleşmesi için çabalar. Bilinçaltı zihinde hangi hayali görürse onu gerçekleştirme eğilimine girer.

"Korktuğum şeyler başıma geldi."

Bazları sürekli şikâyet eder. Bunların bilinçaltları kötü beklentilere odaklanmıştır. Diğer taraftan sihirli dokunuşlu insanlar vardır. Hayat onlara bir neden olmadığı halde yağdırmıştır. Ve biz bunlara şanslı deriz. Şans olumlu zihinsel beklentidir. Başarının hak edildiğine ilişkin kuvvetli bir inançtır. Biz kendimizi ne şekilde düşünüyorsak, o şekle bürünürüz.

Fiziksel sağlık zihinsel beklentiye dayanır. Bir kişi hasta, felçli, sakat, çaresiz olarak kalmayı beklerse, bu beklenen durum gerçekleşir.

3. KURAL: HAYAL BİLGİDEN DAHA GÜÇLÜDÜR

Hipnozu kullanırken çok önemli bir kural vardır." Sebep kolaylıkla hayal yolu ile etkisiz hale getirilir." Bu yüzden bazı insanlar mantıksızca davranabiliyorlar. Kıskançlık cinayetleri çoğu zaman aşırı hayal nedeni ile gerçekleşir.

Bu aynı zamanda çatışma kanunu olarak bilinir. Hayal ve mantık çatışma yaşıyorsa hayal her zaman kazanır.

İnsanlara bunu anlatmanın bir yolu ona şunu sormaktır: "1 metre genişliğinde ve 10 metre uzunluğunda bir tahta 1 metrelik bir yüksekliğe konsa ve biri size tahta üzerinde yürümeniz için 10 bin TL verse, kaçınız bunu kabul edersiniz?" Bunu kabul etmeyecek biri yoktur herhalde. Şimdi bu tahtanın 100 metre yukarıya konduğunu ve sizden yine aynı şeyin istendiğini düşünün ve güveninize bakın?

Müşterilerinizin başarıya ulaşmaları için tam başarıyı hayal edebilmeleri önemlidir. Zihnimiz devamlı hayal ettiğimize tepki verdiğinden, bu önemlidir.

4. KURAL: ÇELİŞKİLİ FİKİRLER BİR ARADA TUTULAMAZLAR

Bu birden fazla fikrin bir arada bulunmayacağı anlamına gelmez. Birçok kişi zıt fikirleri aynı anda bir arada tutar. Bir kişi dürüstlüğüne inanır ama çocuklarına dürüst olamaz. Aynı zamanda işinde birtakım dürüst olmayan işlerin içine girebilir. Kendini "Tüm rakiplerim bu şekilde davranıyor, bu kabul edilebilir bir davranış." diye avutmaya çalışır. Ama yine de çatışmadan kaçamaz ve bu çatışma sinir sistemine etki eder. Çelişkili fikirlerinin bir arada bulunması fiziksel olarak rahatsızlık yaratır.

5. KURAL: BİR FİKİR KABUL EDİLDİĞİNDE BİR BAŞKASI GELENE KADAR KALMAYA DEVAM EDER

Bir defa bir fikir kabul edildiğinde kalmak ister. Ne kadar uzun kalırsa o kadar sabit düşünce olur. Alışkanlıklar da bu şekilde şekillenmektedir.

Düşünce alışkanlıklarımız olduğu kadar davranış alışkanlıklarımız da vardır ama düşünce veya fikir her şeyden önce gelir. Bazı gerçeklikleri kabul ediyoruz. Örneğin güneş doğudan doğar, batıdan batar. Bu durum hava bulutlu olsa bile geçerlidir, biliriz. Ama doğru olmadığı halde zihnimize takılmış birçok fikrimiz vardır. Bazıları bir bardak viski içtiklerinde sinirlerinin yatıştığına inanır. Doğru olmadığı halde fikir ortadadır ve bu düşünceye saplanmıştır. Doğru olanla değiştirilmek istendiğinde karşı konulacaktır.

6. KURAL: DUYGUSAL NEDENLERE BAĞLI SEMPTOMLAR EĞER UZUN SÜRE KALIRSA ORGANİK DEĞİŞİKLİKLER YARATACAKTIR

Birçok doktor rahatsızlıkların çoğunun fonksiyonel olduğunun farkındadır. Bilinçaltındaki olumsuz fikirler sinir sisteminde dengesizlik yaratır. Bu dengesizlik organların işlevini etkiler. Bazı rahatsızlıklar mikroplardan, parazitlerden, virüslerden kaynaklanabilir. Ama aynı dozda aynı etkide virüsün herkeste aynı düzeyde rahatsızlık yapmadığı da bilinir. Bir grip salgınında bile virüse yakalananların ancak az bir oranında hastalık ortaya çıkar. Burada

bile bilinçaltı güçlerin etkisi önemlidir. Ama biz bir bedenin içerisinde birer zihiniz. Dolayısıyla, eğer hastalıktan korkmaya devam edersek "midendeki ağrı" veya "gerginlik baş ağrıları" ile konuşmaya başlarsak zamanla organik değişiklikler oluşmaya başlar.

7. KURAL: BİR TELKİN OLUMLU ETKİ EDERSE SONRAKİ TELKİNLERİN ETKİ GÜCÜ ARTAR

Bir telkin bilinçaltı tarafından kabul edildiğinde buna ek bir telkinin kabul edilmesi ve uygulanması daha kolay olacaktır. Bu yüzden hipnotik indüksiyona kolay, kabul edilebilir telkinlerle başlayıp, her seferinde daha karmaşık olanlara doğru gideriz.

Bu aynı zamanda birleşik telkin kuramı olarak da bilinir. Sahne hipnotistleri birleşik telkini, transı derinleştirmek için kullanırlar.

8. KURAL: BİLİNÇ NE KADAR AZ GÜÇ HARCARSA BİLİNÇALTI O KADAR AZ TEPKİ GÖSTERİR

Bu, iradenin ne kadar güçsüz olduğunu göstermektedir. Eğer uyku problemi çekiyorsanız, kendinizi ne kadar uyumaya zorlarsanız o kadar uyanık kalırsınız. Bilinçaltı ile uğraşırken esas kural yavaş ve sakin olmaktır. Olumlu bir zihinsel beklenti oluşturmak için biraz çabalamanız gerekmektedir. Bilinçaltınıza olan güveniniz yükseldikçe işlerin gerçekleşmesi için çabalamaktansa olmasına izin vermeye başlayacaksınız.

Sigarayı bırakmak için irade gücünü kullanmaya çalışmak zorla bir kişiye satış yapmaya benzer. Bilinçaltı ikna edilebilir ama zorlanmaz. İrade güçsüzlüğü denen şey bilinçaltının gücünden başka bir şey değildir.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Essentials Of Hypnosis Michael D. Yapko.

2) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

3) Hypnotherapy. Dave Elman.

4) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

5) The Art of Hypnotherapy. Roy Hunter.

6) Self-Hypnosis and Other Mind Expanding Techniques. Charles Tebbetts.

7) Transforming Therapy a New Approach to Hypnotherapy. Gil Boyne.

8) Monsters & Magical Sticks: There's No Such Thing As Hypnosis? Steven Heller, Terry Lee Steele, Robert Anton Wilson, Nicholas Tharcher.

9) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. Ormond McGill.

10) Winning the Mind Game: Using Hypnosis in Sport Psychology.John H. Edgette, Tim Rowan.

11) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy / NLP Jack Elias.

BÖLÜM 3
HİPNOTİSTİN ZİHİN MODELİ

Zihin denilince ne anlıyoruz? Aynı kelimeyi kullanırız ama farklı şeyleri anlarız. İletişim çatışmaları bu yüzden olur. Tanımlarımız çoğu kez farklıdır. Zihin dediğimiz zaman, hepimiz farklı şeyleri anlarsak, iletişimde kopukluk olur.

Hipnoz konusunda ortak bir tanımımız var. Hipnoz dediğimiz zaman "bir telkinin kabul edilmesi"ni kastediyoruz. Peki, zihin nedir? Yine insana özgü bir şeyden bahsediyoruz ama karaciğerimiz böbreğimiz gibi ya da beynimiz gibi bir organdan bahsetmiyoruz.

Zihin, zihinsel işlevlerin toplamıdır. Bu işlevleri duygu, düşünce ve davranış olarak ele alacağız. Zihin durumları ile zihini birbirine karıştırmamız gerekir. Zihin durumu o anki bir davranış şeklimizin açıklamasından başka bir şey değildir.

Zihni duygu, düşünce ve davranış kalıpları oluşturur. Ama duyguyu, düşünceyi ve davranışı yaratan sistemler farklı olabilir. Bunları yaratan sistemler, fiziksel sistemler olabilir ama onları da zihnin bir parçası olarak yani zihinselliği sağlayan fiziksel organlarımız olarak ele alıyoruz.

DUYGU-DÜŞÜNCE-DAVRANIŞ

Bu üçünün ortak özellikleri vardır: Var olduğunu bildiğimiz ama bu günkü fiziksel ölçüm yöntemleriyle, ölçemediğimiz şeylerdir. O kişiye sormazsak, kişinin ne düşündüğünü, neden böyle davrandığını ya da ne hissettiğini anlayamaz, sadece tahmin edebiliriz. Tahmin, bilmek değildir. Genel hayat bilgimize dayanarak tahminde bulunuruz. O nedenle de bunlar, var olduğunu bildiğimiz ama doğrudan ölçemediğimiz şeylerdir.

Ama bunlar içinde somuta indirgeyebileceğimiz, somut bir şekilde, subjektif olarak ölçebileceğimiz işlev duygulardır. Duyguyu bedenimizde somut hisler olarak algılayabiliriz.

ZİHNİN BÖLÜMLERİ

Anlaşılır olması açısından zihni, bilinç ve bilinçaltı olarak iki bölüme ayırıyoruz. Zihni bu şekilde bölümlere ayırdığımız zaman, zihnin işlevlerini

çok daha iyi anlayabiliriz. Bu ayrım gerçeğe uymayabilir ama son derece işlevsel ve sonuç alınabilen bir ayrımdır.

BİLİNÇ

Analiz yapan, mantık yürüten, karar veren, karara göre irade ortaya koyan, bazı şeyleri geçici olarak hafızada tutan zihin bölümüne bilinç diyoruz. Bu işlevleri bilince yüklüyoruz.

"Şu andan itibaren sigara içmeyeceğim." dediğiniz anda, bir karar vermiş ve ortaya bir irade koymuş olursunuz. Bunun öncesinde, sigarayı neden bırakmanız gerektiği ile ilgili bir analiz yapmış ve bunun üzerine mantık yürütmüşsünüzdür. Bunlar, bilinç düzeyindeki işlevlerdir. Aslında temel olarak bunlar düşüncedir. Kabaca baktığımız zaman, düşünen tarafımızı bilinçmiş gibi algılıyoruz. Bilincimiz ne kadar bilinçlidir? Bu, gerçekten üzerinde sayfalarca tartışılacak bir konudur. Karnımız acıktığı zaman yemek yemeye karar veririz. Sanki kararı bilincimiz vermektedir? Ama acaba yememe kararını versek ne kadar bilincin kontrolünde kalacaktır. Yani bir yönde bir karar verme hakkımızın olması bilinç mi sayılmalıdır? Belki akşam ne yemek yiyeceğimize, bu yemeği nerede yiyeceğimize karar verebiliriz. Ama genellikle daha önce yediğimiz bir yemeği ve yediğimiz bir mekânı tercih ederiz. Bilinçaltı tanıdıklık arar. Bilinç ancak bu tanıdıklık çerçevesi içinde özgürdür. Bu nedenle çoğu bilinçli zannettiğimiz seçimlerimiz bilinçaltının denetimi altındadır ve sahte ya da sanal bir bilinçlilik hali söz konusudur.

KRİTİKAL FAKTÖR

Bilinç aynı zamanda zihnimizin, eleştiren, kritik eden bölümüdür. O nedenle biz bilinçle bilinçaltı arasındaki sınıra, "kritikal faktör" deriz. Bir bilginin bilinçaltına girmesini engelleyen, aslında kritikal faktördür. Bir şekilde kritikal faktör aşılırsa, o zaman bilgi doğrudan bilinçaltına girer, bilinçaltına giren bir bilgi artık kritize edilmez. Kişi bir bilgiyi eleştirmeden yargılamadan kabul ediyorsa, bu hipnotik durumdur. Verilen talimatları kritize ettikçe, hipnotik durum yaratılamaz.

Hipnotik durumun yaratılması için kritikal faktörün aşılması (baypas edilmesi) gerekir. Çünkü bilinçaltına başka türlü bilgi yerleştiremeyiz. Kritikal faktörü baypas eden çok farklı durumlar vardır. Bir anda şaşırmak, heyecanlanmak, duygusal bir durum içinde olmak kritikal faktörü baypas eden durumlardır. Bu durumların bu özelliğinden hızlı hipnotik durumlar yaratmak için yararlanılır.

Daha önce trans ve hipnoz konusunu ele alırken, verdiğimiz örneği hatırlayın. Filmi izleyen kişi o anda duygusal bir durumdaydı. Bu kritikal faktörün aşıldığı anlamına gelir. Bu nedenle de bilgi doğrudan bilinçaltına geçer ve telkin olarak kabul edilir. Bu durum artık hipnozdur. Ama kritikal faktör aşıldığı halde verilen telkin bilinçaltı tarafından kabul edilmezse hipnoz gerçekleşmez. Yani kritikal faktörün baypas edilmesi hipnozun garantisi değildir.

Günlük hayatta birçok kereler kritikal faktörümüzün aşıldığı durumlar yaşarız. Bu işi bilenler de aslında bunu kullanır. Reklâmcılar ve iyi konuşmacılar zihnin bu özelliğinden yararlanır. Karşıdaki kişinin kritikal faktörünü baypas ederseniz, o zaman hipnoz durumu yaratma şansınızı arttırırsınız. Hipnoz, ancak kritikal faktör baypas olduğunda söz konusudur.

Her türlü duygusal durum, kritikal faktörü baypas eder. Benim çalışmalarımda duygu önemli bir yer tutar. Kişi bedeninde duygusunu hissetmeye başladıkça hipnotik duruma geçmeye başlar, duygusunu güçlü hissettikçe hipnotik durumu derinleşir. Yani duyguyu hissetmek başlı başına bir hipnoz indüksiyon yöntemidir.

Kritikal faktörle ilgili olarak yaptığımız bu açıklamadan sonra, hipnoz tanımımıza bir kez daha ele alalım:

HİPNOZ: "BİLİNCİN KRİTİKAL FAKTÖRÜNÜN AŞILARAK, KABUL EDİLEBİLİR BİR SELEKTİF FİKRİN BİLİNÇALTI TARAFINDAN KALICI OLARAK KABUL EDİLMESİDİR."

Hipnoz "bir telkinin kabul edilmesidir" dediğimiz zaman, bu açıklama basitçe bunların hepsini kapsamış oluyor.

O halde, bir telkin kalıcı olarak kabul edildiyse, kritikal faktör baypas edilmiştir.

Bir telkin kabul edilmişse, bu zaten kabul edilebilir bir telkinidir. Edilmediyse, kabul edilebilir değildir.

Kabul eden taraf zaten bilinçaltıdır.

Örneğin bir kişi sigarayı bırakma amacıyla, hipnozdan yararlanmaya karar veriyor. Bir hipnoterapiste gidiyor. Harika bir hipnotik durum yaratılıyor, güzel telkinler veriliyor ama kişi sigarayı bırakamıyor. Burada, kritikal faktör baypas edilmiştir, hipnotik durum yaratılmıştır, telkin de verilmiştir. Ama kişi sigarayı bırakmadığına göre, burada hipnozun tanımına uymayan tek bir durum vardır: Verilen telkinlerin hiçbiri kabul edilebilir telkinler değilmiş. Bir şekilde bilinçaltı bu telkinleri kabul etmemiş. Etmediği için de, burada hipnozun bir bacağı eksik kalıyor.

O nedenle, son ürün olan telkinin kabul edilmesi, "hipnoz olmuştur" demek için olmazsa olmazımızıdır.

Tanım gereği kritikal faktör bilince ait olarak ifade edilir. Ancak denetim yine bilinçaltındadır. Çoğu kişi hipnotik transa girmek ister. Bir şey düşünmek istemez. Eleştirmek istemez. Ama bunu engelleyemez. Yani eleştiren yapı bilinç olsa bile eleştirten ve analitik zihni sürekli aktif tutan bölüm bilinçaltıdır. Bu nedenle bir kişi kritikal faktörünü devre dışı bırakamıyorsa bu kişiyi "direniyorsun" diye suçlamak çok yanlıştır. Direnen kısım aslında bilinçaltıdır.

BİLİNÇALTININ YAPISI

Çoğu kişi bilinçaltı diye ayrı bir yapı olduğunu zanneder. Aslında bilinçaltı bir tanımdan ya da bir kavramdan başka bir şey değildir. Birçok zihinsel işlevi ve eylemi yüklediğimiz yapının toplamını bilinçaltı olarak tanımlıyoruz.

Bilinçaltı, daha çok duyguların üretildiği, depolandığı ve bunlara bağlı olarak da programlandığı, inançlarımızın yerleştiği, davranış kalıplarımızın, alışkanlıklarımızın, deneyimlerimizin yer aldığı zihin bölümüdür. Demek ki

bilinçaltı, alışkanlıkları, inançları, davranış kalıplarını, kaygıları, korkuları, depolayan yerimizdir. Geçmişte yaşanan deneyimler, hayat parçaları, duygular, bilinçaltında bir şekilde kaydedilir, depolanır.

İNANÇLAR BİLİNÇALTININ TEMEL YAPI TAŞIDIR

Bizim inandığımız ve doğru kabul ettiğimiz herhangi bir şey inançtır. İnanç aslında kabul edilmiş güçlü bir telkindir. Bu nedenle, "inanç, hipnozdur" demek hiç de yanlış olmayacaktır. Hipnoz, kalıcı ya da geçici olarak bir inanç yaratmaktır aslında.

İnanç soyuttur, bir kanıtı yoktur. Kanıtlandığı anda bilgi olur. İnanç dediğimiz zaman demek ki, bir şekilde inandığımız, bizi, davranışlarımızı yöneten, hatta fiziksel bedenimizi etkileyen, "kendisi soyut" ama "etkisi somut" olan bilinçaltı programları anlamalıyız.

DUYGU BİLİNÇALTININ GÜCÜDÜR

Duygu bir enerjidir. Bizim yaşam enerjimizdir. Belli durumlarda otomatik olarak bilinçaltı tarafından üretilen bir enerjidir. Duygu hangi amaçla üretilir? Koruma amacıyla... O durumda bir risk varsa, bilinçaltı kaçmak için otomatik olarak duygu üretir. Örneğin, korku gibi... Tabi ki bu duygunun tanımını biz yapıyoruz. Bilinçaltı için bu, canlıyı korumak için üretilen bir enerjidir. Ama bir şekilde bu enerjiyi kullanamıyorsak, korkup kaçamıyorsak, kızgınlığımızı gösteremiyorsak, suçlandığımızda itiraz edemiyorsak, üzüldüğümüz zaman üzüldüğümüzü gösteremiyorsak, duygu ifade edilmemiş demektir. Depolanan duygu, ifade edilmemiş, birikmiş duygudur. İçeride biriken, içe atılan duygudur. Çocukken, yaşadığımız olaylarda, ifade edemediğimiz bastırmak zorunda kaldığımız duygular içimizde birikir.

Çocukluktan itibaren, duyguları içe atmanın da koruyucu bir program olduğu inancı bilinçaltına yerleşmeye başlar. Mesela, erkek çocuk ağlamak istiyor, annesi ona "erkekler ağlamaz" diyerek bir telkin veriyor. Daha sonra çocuk, ağlamak istese de ağlayamıyor. Bilinçaltı duyguları göstermenin bir tehlike olduğuna inanıyor. Duyguları biriktirmek bile bir inanç haline geliyor.

Bir tarafta duyguları ifade edemediğimiz için birçok sorun yaşıyoruz, bir taraftan da, duyguları göstermemek bir inanç haline gelmiş oluyor. Bilinçaltı kişiyi korumak için, duyguları biriktirmek zorunda kalıyor.

Geçmişin yaşanmayan duyguları birikir.

Anda yaşanan duygular, "yaşanmışsa" normaldir. Ama basit bir olayda aşırı bir tepki veriyorsak, öfke krizine giriyorsak, duygu kabımız dolu demektir. Ufacık bir şey bile bütün birikimi dalga dalga titreştirir (rezonans). Örneğin her şeye alınan insanlar vardır, her laf onları acıtır ve üzer.

Öte yandan, deprem anında korkmamız çok normaldir. Korku burada bizi harekete geçiren güçtür. Ama bir araba kornası duyduğu anda normalin üzerinde korkan bir insanın geçmişte yaşadığı olayların duyguları titreşiyor demektir. Orada duygu kabı dolu demektir. Ufacık bir etki bile, bütün geçmişi titreştirir. Duruma uygun bir titreşim yaratmaz.

İNANÇLAR TELKİNLE YERLEŞİR

Örneğin, iki yaşında bir çocuğun, muayene sırasında doktor tarafından canı acıtılmışsa, bilinçaltı bunu kaydeder. O sırada çocuk, bir duygu yaşar. Canının acıması dışında, öfke ve korku hisseder. Bilinçaltı için "bu doktor kötü" diye bir kavram yoktur. Bilinçaltı bu meseleyi "doktora gitmek kötü"dür şeklinde geneller.

İki yaşında yaşanan bu deneyimi, bilinçaltı unutmaz. Sonraki dönemlerde, daha hastane kapısına yaklaştığı anda gerilmeye başlar. İki yaşındaki duygular titreşmeye başlar. Bilinçaltı bu deneyimin bir kez daha yaşanmaması için, aynı duyguları yaratır. Kişiyi o ortamdan bir an önce uzaklaştırmak amacıyla, aynı duyguları titreştirerek o ortamdan uzaklaştırmayı amaçlar.

Örneğin, iki yaşında yaşadığı o olayda, hastalık nedeniyle çocuğun midesi bulanıyorsa, bilinçaltı o duyguları (korkuyu, öfkeyi) oraya kaydeder. Mide bulantısı ve bu duygular arasında bir ilişki kurar. Ve kişi hastane yakınından geçerken, o anda duygular, mide bulantısı olarak kaydedildiyse, yine midesi bulanmaya başlar. O anda yaşadığı olayda, bedeninin neresinde ne hissediyorsa, o tip duyguyu bilinçaltı oraya kaydeder.

Burada, duyguların fiziksel bedene nasıl yansıdığına dikkat edin. Genelde bunları gözden kaçırırız ama bunlar bilinçaltının bize verdiği mesajlardır. Değişim için bu mesajları algılamak gerekir.

Tabiî ki bu inancın bilinçaltına yerleşmesine, yaşanan bir tek olay neden olmaz. Bu ilk olaydır. Ama bunu pekiştiren birçok olay da vardır. İlk deneyimden sonra çocuk yine doktora gittiğinde aynı duyguları hissedebilir ama olumlu bir deneyim yaşadıysa, bilinçaltına yeni bir program yerleşir ve ilk olayın etkisi biter. Eğer, sonraki olaylarda da benzer deneyimler yaşadıysa, bu inanç bilinçaltında pekişerek güçlenmeye başlar.

Bilinçaltının kendine özgü bir mantığı vardır. Bilinçli bakışımızla çok mantıksız gibi görünse de bilinçaltı o ilişkileri kurar. Olayları, deneyimleri ve duyguları bilinçaltı birbirine bağlamıştır. Bilinçaltına göre bu, çok mantıklıdır. Biz bilinçli olarak bu ilişkiyi fark edip koparamazsak, hep bizi yönetmeye devam eder.

Örneğin, sigara konusunu ele alacak olursak;

Bilinçli aklımızla diyoruz ki: "Sigara zararlı, kanser yapar vs. kötü kokuyor, cildime zararlı, keseme zararlı..." Bunları bilinçli olarak biliyoruz. Peki, neden bırakmıyoruz? "Ben bağımlıyım." diyebilirsiniz. Ama bağımlılık bile bir hipnozdur. Çünkü o bağımlılık maddesi denen maddelerin, belli bir süre içinde bedenden temizlendiğini biliyoruz. Bağımlılık dediğimiz kalıcı bir şey değil. Bir kişi bir kalp krizi yaşadığı anda sigarayı bırakıyor örneğin. Bu bir bağımlılık olsa, böyle bir durumun yaşanmaması gerekir. Orada yaşamı tehdit eden bir korku varsa, bilinçaltı otomatik olarak sigarayı bıraktırıyor. O halde burada, bağımlılıktan daha güçlü ve bu alışkanlığa yön veren başka bir şey var.

Genellikle sigaraya "stresimi alıyor", "yalnızlığa iyi geliyor", "rahatlatıyor" gibi görevler yüklenir. Bunların hepsi birer inanç ve hipnoz; bu inançları orada tutan güç ise, duygudur. Bunlar hep bir gözlem ve deneyimle kurulmuş ilişkilerdir. Kişi, sigara içenlerle daha iyi muhabbet kuruyorsa veya içenleri güçlü görüyorsa, buna inanmıştır. Bunlar, sigarayla ilgili özel deneyimler, mutlu anlar olabilir. Bilinçaltı bu deneyimlere göre, kişiye sigara içirtir. Kalıcı bir değişim için, bilinçaltından böyle bağlantıları bulup, çözmek gerekir.

BİLİNÇALTININ ASLİ GÖREVİ KORUMAKTIR

Bilinçaltında bizi hayatta tutan, korunma üzerine kurulmuş bir sistem vardır. O nedenle de, bilinçaltı bir şeyi riskli olarak algıladıysa, bir şekilde kişiyi o şeyden uzak tutmaya çalışır ve bu nedenle de birçok mekanizma üretebilir.

Bilinçaltının bu koruma programı, eğer biz bunun bir program olduğunu fark etmezsek; bütün yaşam boyunca işlemeye devam edebilir. Buna sizin normal bir yapınız olarak bakarsanız, bilinçaltı bunda bir sorun görmez. Değiştirmeyi düşünmez. Bilinçaltının kurgusu budur. Üstelik aynı program, birçok deneyimle pekişmeye devam eder. Çünkü program işe yaramıştır. İşe yaradıkça daha da güçlenir.

Örneğin, ders çalışırken dikkatini veremeyen, sürekli huzursuz davranan, mızmızlanan, ne zaman ders çalışması gerekse, hastalanan bir çocuk düşünün. Ders çalışmak tehlikesizdir ama bilinçaltının risk analizine göre ders çalışmakta bir tehlike var. Bu nedenle de çocuğu dersten uzak tutmaya çalışıyor. Ders çalıştığı zaman yaşadığı, derse bağlı bir takım eski deneyimler vardır bilinçaltında. Belki bir üzüntü yaşamıştır, belki canı yanmıştır. Bilinçaltının neyi neyle bağladığını bilemeyiz. Bu nedenle de bilinçaltı çocuğu dersten uzak tutmak için elinden geleni yapar.

Bilinçaltına gömülü her duygusal olay, kritikal faktör tarafından korunma altındadır.

Problem her zaman duygulara bağlıdır. Problem, duygu birikimidir. Duygularla bağlı olmayan bir problem yoktur. Duygu biriktirmediyse, orada inanç ve güç oluşamaz. İnancın gücü duygudan gelir ve duygu bir enerjidir. Bu enerji kullanılmadıysa, birikir ve inanç o enerjiyi kullanmaya başlar.

Örneğin, "Erkekler ağlamaz" inancını ele alalım.

Çocuk bunu ilk duyduğunda, itiraz edebilseydi, "Nereden çıktı bu kural, kim koymuş bu kuralı?" diyebilseydi, duygusunu ifade etmiş olurdu. O zaman da o inanç yerleşmezdi.

Bilinçaltı kişiyi korur ama ilerde ona bir şekilde zarar verecek inançların

yerleşmesine karşı koruyamaz. Aksine bir inanç yerleştikten sonra bilinçaltı kişiyi inancı koruyarak korumaya başlar. Hatta şunu rahatlıkla söyleyebilirim; inançlar biriktikçe, bilinçaltı asli görevinin kişiyi korumak olduğunu unutup, inançları korumaya takılır. Tüm çabası mevcut inancı korumaktır. Hipnoz seansında şöyle bir hayali konuşmayı müşterilerime anlamaları için anlatırım:

"Ey X'in bilinçaltı, artık bırak şu inancı da X rahat etsin."

"Ne olmuş ki? Başına bir şey mi gelmiş? Ben onu bu inanç sayesinde birçok şeyden korudum. Neden bırakayım ki?"

Bilinçaltından bir inancı söküp atmak kolay değildir. Bu nedenle öncelikle inancı besleyen duygularla çalışırız. Duygular inancın elektriğidir. Enerjisi kesilen inanç bir süre sonra basit bir düşünce haline döner. Etkisi yok olur.

ZİHİN ve HİPNOZUN İLİŞKİSİ

Aşağıdaki anlatı, hipnoz uygulamak isteyen bir terapist tarafından müşterisine zihni ve hipnozun ne olduğunu anlatması için örnek olarak sunulmuştur.

Zihnimizin işleyişini bilgisayara benzetmek çok da yanlış olmayacaktır. Zihnimiz bir bilgisayar gibi çalışır. Programlanma özelliğine sahip bir organik bilgisayar. Yanlış ya da doğruyu birbirinden ayırt etmeden ne yüklenirse o programı işleten bir bilgisayar. Virüs bulaşabilen programlar. Ve virüs bulaşmış bir organik bilgisayarı olan bir insan, düz denizde yalpalayan gemi gibidir. Bir türlü yolunu bulamaz. Kötü alışkanlıklar, sorunlu davranışlar, bozuk ilişkiler, bir türlü mutlu olamamalar, hastalık denen fiziksel bozukluklar, depresyonlar hep bozuk çalışan bu bilgisayarın ürünleridir.

Bu canlı organik bilgisayarın bozuk ya da virüs bulaşmış programlarını değiştirecek çarelerimiz var mı? Var. Bilinçaltı değiştirme teknikleri yeni bir anlayış ve bakış yaratır. Hipnoz uygulaması bu bilinçaltı değişim tekniklerinden sadece bir tanesidir.

Hipnoz nedir? Hipnoz, hipnotik durum denen zihinsel bir durum yaratarak bilinçaltında bir değişim yaratma işlemidir.

Herkes, normal düzeyde zekâsı olan herkes, rahatlıkla ve çoğu zaman kendiliğinden hipnotik hale ulaşabilir. Çünkü hipnotik hal zaten zihnin doğal

bir durumudur. Öncelikle sinemalardan, dizilerden, medyadan öğrendiğiniz hipnoz hakkındaki yanlış bilgilerinizi unutun. Bazen müzik dinlerken, bazen sevdiğiniz bir işe dalmışken, bazen kitap okurken trans haline geçersiniz. Ya da gözlerinizi kapatıp hayal kurmaya başladığınızda. Ve özellikle araç kullananlar. Bazen öyle bir dalarsınız ki, döneceğiniz kavşağı geçersiniz. Yani sanki arabayı otomatik pilot kullanır. Aslında otomatik bir dikkat durumu vardır. Bu yazıyı yazarken ben harflerin yerini düşünmeden kendiliğinden otomatik olarak tuşlara basıyorum. Hatta bir an harflerin yerini düşünmeye başladığımda duraklıyorum. Tüm bunlar hipnotik transın hafif durumlarıdır. İçinde bulunduğumuz durum daha önceden yerleşmiş programların işlemesine izin veren bir durumdur. O halde otomatik olarak, düşünmeden iş yaptığımız her durumda zihnimiz hipnotik durumdadır ve önceki hipnozlarımız işler durumdadır.

Bazen de kendiliğinden derin hipnotik hale ulaşırız. Bu halin en önemli özelliği telkine açıklık dediğimiz durumun mevcudiyetidir. Derin hipnotik halde verilen telkinler bilinçaltı tarafından otomatik kabul edilir ve yerine getirilir. Örneğin ağrıyı hissetmemek ancak derin trans halinde mümkündür. Bazen elimizde ya da kolumuzda bir morluk fark ederiz. Bir anda "bu nereden çıktı" deriz. Bir işe dalmışızdır. Ve elimizin sıkıştığını ya da kesildiğini fark etmeyiz bile. Daha derin trans halleri de vardır. Bu durumda insanlar halusinasyon görür. Yani gerçekte orada olmayan şeyleri orada görür. Örneğin derin transtaki bir kişiye karşı duvarda olmayan bir saati tarif ettirebiliriz. Ya da negatif halusinasyon... Olan bir şeyi görmemek gibi... Tüm bunlar telkinle olur. Kişi gözlerini açar ve karşıdaki masayı görmez. Bu durumlar kendiliğinden olur. Bunu şöyle bir örnekle açıklayayım.

Örneğin, acilen bir randevuya yetişmeniz gerekmektedir. Yetişememe kaygısıyla acele hazırlanırsınız. Tam kapıdan çıkarken cebinizde anahtarın olmadığını fark edersiniz. "Eyvah, anahtarlarımı kaybettim!" diye düşünürsünüz. Ararsınız aceleyle, bulamazsınız. Bu arada "Geç kaldım, anahtarları bulamayacağım." diye söylenirsiniz. Hakikaten bulamazsınız. Artık randevuya yetişme şansınız kalmamıştır. Bu durumda bir an umutsuzlukla kapının önüne çökersiniz. Ve bir anda anahtarların orada gözünüzün önünde olduğunu fark edersiniz. Bu nasıl olmuştur? Kaygınız nedeniyle kritikal faktörünüz baypas olmuştur. Bu durumda kendinize verdiğiniz telkinler

bilinçaltı tarafından kabul edilmiş ve anahtarları gözünüzün önünde olduğu halde görmemişinizdir. Sık sık başınıza buna benzer şeyler gelir, değil mi?

HİPNOTİK HAL BİLİNÇALTININ TELKİN KABUL EDEBİLDİĞİ BİR HALDİR

Hipnoz sihir değildir. Büyü değildir. Hokus pokus değildir. Hiç bir sihirli güç yoktur. Telkin almak doğal bir durumdur. Transa girmek ise pratikle öğrenilen ve güçlendirilen bir durumdur. Her seferinde daha derine gitme gücü kazanmaktır. Hipnoz zihnin bilinç denen kısmının atlanarak, bilinçaltına ulaşıp oraya yeni bilgiler yerleştirme yöntemidir.

Şimdi zihin modeline bir göz atalım. Hipnotist açısından üç düzeyde zihin vardır. Bilinç, bilinçdışı ve bilinçaltı... Ama beyinde bunları ayırt eden sınırlar yoktur. Bu ayırım işlev açısındadır. Tabi ki beyinde bu işlevleri üstlenmiş belli bölümler vardır. Bilinçdışından konuşurken otomatik işlevlerden konuşuyoruz demektir. Otomatik olan işler. Nefes almak, kalbin çarpması... Klavyeyi kullanmak. Araba kullanmak. Eğer her an bu olayları düşünseniz başka bir iş yapamazsınız. "Acaba nefes alıyor muyum?" gibi. Hipnotik durumda vereceğimiz telkinlerle rahatlıkla bu işlevleri etkileyebiliriz. Bilinçaltının özelliklerini anlamak hipnozu anlamamızı sağlayacaktır.

BİLİNÇALTININ ÖZELLİKLERİ

1) Duygular bilinçdışının otomatik fiziksel reaksiyonlarıdır. Otomatik olarak oluşurlar. "Şimdi kızmaya karar veriyorum." demeyiz. Kızgınlık kendiliğinden oluşur. "Şimdi kaslarımı kasıyorum, sesimi yükseltiyorum, kaşlarımı çatıyorum." diyerek davranmayız. Hipnoz işte bu duygulara da etki eden bir özellik taşır. Bazı durumlarda çok aşırı tepki gösteririz. Çünkü halledilmeyen duygular bilinçaltında birikir ve benzer bir olayda hepsi birden titreşir.

2) Bilinçaltı büyük bir bilgi deposudur. Büyük bir kütüphanedir. Arşivimizdir. Yaşadığımız olaylar orada kayıtlıdır. Kayıtlar sadece boş bir film gibi değildir. Duygusuyla beraber oradadır. Çocuklukta kaydolan birçok olay ve duygu erişkin olduğumuz zaman farklı anlamlar kazanır. Çocukken annemiz bizi azarlarsa genellikle kendimizle ilgili bir sorun olduğunu düşünürüz Bu

düşünce erişkin aklı tarafından başka bir anlayışa çevrilse bile çocuklukdaki o acı duygu sanki bir sabun köpüğü içinde saklanır. İşte hipnotik çalışmalar sayesinde bu sabun köpüğünü patlatmak ve hala kendimizle ilgili taşıdığımız olumsuz yargılardan kurtulmak mümkündür.

3) Bilinçaltı tüm alışkanlıkların oluştuğu yerdir. Örneğin çocuklukta, anne-baba dede vs. hep eleştirel olarak bize yaklaşmışsa biz de kendi kendimizi eleştirmeyi öğreniriz ve bu bir alışkanlık olur. Bu durum başarının ve huzurlu yaşamanın önünde önemli bir engeldir. Bilinçaltı bunu öyle bir gizler ki, bunun nereden kaynaklandığını bir türlü anlayamayız. Yaşadığımız hayat zaten bir hipnozdur.

4) İnançlar. İki tanımı vardır. İnanmak bilmemektir. İnandığınız bir şeyi bilmiyorsunuz demektir. Yoksa "bilirim" derdiniz. İkinci tanımı ise, sanki olmuş gibi kabul edip ona göre davranmaktır. Yani bir olay hakkında bir inanç taşırsınız ve davranışlarınızı o gerçekmiş gibi ayarlarsınız. Doğru olmadığını bile bile. Birçok inanç geçmiş tarihinizin bir ürünüdür. Hiç bir dayanağı yoktur. Kültürel değerler, din, aile içi ilişkiler, çevre bu inançların oluşmasını sağlar. Bilinçaltına birçok inanç silinmeyen bir yazı gibi kazınır. Hipnotik tekniklerden yararlanarak bu inançları yeniden düzenlemek, eskileriyle yenilerini değiştirmek mümkündür. Çocuklar her şeye inanır. Devler, cüceler, hayaletler. Çocuk bilinçaltının en çılgın fikirleri bile reddedecek gücü ve bilgisi yoktur.

5) Bilinçaltı da bilinçdışı gibi, koruyucudur. Bilinçdışı koruma işlevini reflekslerle sağlar. Bu doğuştan gelen, yüklenmiş bir bilgidir. Göz kırpma gibi. Bilinçaltı ise öğrendikleriyle korur. Öğrendiklerini doğru ya da yanlış diye yargılama gücü yoktur. Ne öğrenirse ona göre korur. Birçok anlamsız görünen fobi, panik atak gibi durumların ardında bu öğrenme sürecinin etkisi vardır.

6) Hipnotik ortamda çalışma ortak bir paylaşmadır. Bir ekip çalışmasıdır. Dans etmek gibi bir şeydir. "Benimle dans etmek ister misiniz?" diye önce sorarız ve müşterinin onayını alırız. Onay olmadan dans olmaz. Hipnoz da böyledir. Onay olmadan kimse kimseyi hipnoz edemez. Kötü hipnotistler hariç tabi. Bazı gizli tekniklerle insanları hipnoz etmek mümkündür. Ama

bir insanın yararına hipnoz uygulanacaksa böyle bir şey söz konusu olamaz. Ama etkili olmuşsa, yine de gizli rıza söz konusudur. Gizli rıza olmadan bir insana bir şey yaptıramazsınız. Yani o farkına varmadan size cüzdanını teslim etmesini sağlayamazsınız. Çoğu insan bu gizli rızanın farkında olmadığı için, hipnoz olduğunun da farkında olmaz. Buna en basit örnek reklâmlardır.

7) Hipnoz hali uyku değildir. Uyku, bilinçsizlik demektir. Uyuyan bir insanın cebinden cüzdanını alabilirsiniz ama ne kadar derin olursa olsun hipnotik durumdaki bir insanın cüzdanını alamazsınız. Bilinçaltı ekonomik ve tembeldir. Alıştığından vazgeçmek istemez. Tanıdık ortamı sever. Bu ortamın uygun olup olmaması onu ilgilendirmez. Tembel bir ekonomiklik vardır ve bilinçaltı buna göre kendini ayarlar. Oturma şansın varsa ayakta durmazsın. Durma olanağın varsa seni yürütmez. Bilinçaltı çok iyi organize olur. Ve bu organizasyonu ilişkilerle sağlar. Birbiriyle ilişkili olduğuna inandığı olayları aynı yerde biriktirir. Radyoda bir şarkı duyarsınız ve bir anda 30 yıl öncesindeki hoş bir anınıza gidersiniz. Çünkü bilinçaltı iki olay arasında bir ilişki kurmuştur. Siyah dediğim zaman otomatik olarak beyaz dersiniz. Ekmek kokusunu alırsınız ve kendinizi çocukluğunuzdaki fırının önünde ya da anneannenizin gözleme yaptığı anda bulursunuz. Bu ilişkiler titreşimle ya da rezonansla sağlanır. Aynı tip olaylara aynı rezonans yüklenir.

8) Bilinçaltının kendine göre bir ilişki kurma mantığı vardır. Bunun bizim bildiğimiz formel mantıkla bir alakası yoktur. Formel mantık neden sonuç ilişkisine göre çalışır. "Hava bulutlu, yağmur yağacak." gibi. Formel mantık bilincin bir işlevidir. Ama formel mantıkta kurulan neden sonuç ilişkisinin yine de gerçekle bir bağlantısı olmayabilir. Çoğu zaman da yoktur. Ama mantık insanı rahatlatan bir bilinç özelliğidir. Bir şeyin nedenini bilirsek, rahatlarız. Bilinemezlik bir korku kaynağıdır. Bu nedenle insanoğlu tarihin derinliklerinden beri her şeyi izah etmeye çalışmış, bir gerçek bulamadıklarına da bir şeyler uydurmuştur. Sonra da uydurduklarına inanmaya başlamıştır.

9) Bilinçaltının mantığı, saf bir insanın mantığı gibidir. Doğrusunu eğrisini sorgulamaz. Böyle bir yetisi yoktur. Baştan doğru kabul eder ve her şeyi bu kabullenmeye uydurur. Yaşantıyı buna göre ayarlar. Bilinçaltı düzeyde çalışmadan bu tip inançları ve bağlantıları koparmak imkânsız değilse de,

çok kolay değildir. Her hipnoz uygulaması tedavi edici olmayabilir. Mevcut ilişkiyi ortaya çıkaramadan verilecek değişiklik telkinleri çoğu zaman zayıf, etkisiz, ya da geri dönüşlüdür. Temel hedef hipnotik trans ortamında soruna yol açan bilinçaltı ilişkiyi bulmak, o olay titreşirken mevcut sıkışmış enerji ya da duyguyu boşaltmak ve sonra gerçek değişiklik bilgisini bilinçaltına yerleştirmektir.

10) Uygun ve bilgili bir kişinin yardımıyla yapılan hipnoz çalışmalarında hiç bir zarar oluşmaz. Hipnozun yan etkisi ancak ve ancak kötü niyetli ve bilgisiz kişilerin uygulamalarında ortaya çıkar. Tedavi etme yetkisine sahip bir kişinin hipnoz uygulamalarında mevcut hastalığa ilave bir zarar oluşturma olasılığı son derece azdır. Bazı kişiler hipnozdan korkar. Kontrolü kaybetmekten korkar. Hipnotik transtaki kişi kontrolünü kaybetmez. Gerektiği anda kontrolü tekrar eline alabilir. Ama sürekli kontrolü elinde tutmaya çalışırsa transa giremez. Hipnotik transta bilinç hep oradadır ama gözlemleyici bir roldedir. Ernest Hilgard buna "hidden observer – gizli gözlemleyici-" demiştir. Yönetici kuralları bozmadığı sürece bilinç müdahale etmez. Ederse hipnozdan beklenen yarar sağlanmaz.

Hipnotik çalışmalar varlığının farkında olmadığımız ama hep var olan zihinsel kısımlarımıza ulaşmamızı sağlar. Bilincin daralması değil, aksine genişlemesi söz konusudur.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Essentials Of Hypnosis. Michael D. Yapko.

2) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

3) Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. D. Corydon Hammond.

4) Hypnotherapy. Dave Elman.

5) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

6) Self-Hypnosis and Other Mind Expanding Techniques. Charles Tebbetts.

7) Analytical Hypnotherapy: Principles and Practice. E. A. Barnett.

8) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. Ormond McGill.

9) Winning the Mind Game: Using Hypnosis in Sport Psychology. John H. Edgette, Tim Rowan.

10) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

- **a)** DL116-Secrets Os A Successful Hypnosis Session
- **b)** DL230-Seven Powerful Keys To Direct Suggestion Success
- **c)** DL100-Instant And Rapid Inductions

BÖLÜM 4
HİPNOTİK FENOMENLER

Hipnotik durum sırasında oluşan bazı olaylar vardır. Hipnozu anlamak bu olayları anlamaktan geçer. Çoğu kişiyi yanıltan ve işin içinde bir sihir ya da hile olduğunu düşündürten, bu olayların gözlemlenmesidir. Hipnotik fenomenler ya da olaylar dediğimiz bu gözlemlenebilir durumlar her kişide farklı derecelerde ortaya çıkar. Bazı olaylar bazı kişilerde daha belirgin ortaya çıkarken, diğer olaylar başka kişilerde daha belirgin ortaya çıkar. Yani hipnotik transta olsa bile olayların ortaya çıkışı, elde edilişi, şiddeti, kişisel farklılıklar gösterir.

Hipnotik olayları anlamak bir yerde bilinçaltının gücünü de anlamak demektir. Hipnoz ortamında bilinçaltına neler yaptırılabileceğini anlamak demektir.

Tüm bu olayların ortaya çıkışında ortak bir özellik vardır. Çoğu kendiliğinden oluşmaz. Ancak bir olayın ortaya çıkmasını isterseniz ve o yönde telkin verirseniz olay ortaya çıkar.

Hipnotik olayların hipnozla olan ilişkisine iki açıdan da bakılabilir. Birincisi olaylar ortaya çıkıyorsa hipnoz hali var demektir. Bilinçaltı telkin kabul ediyor demektir. Öte yandan hipnotik trans hali varsa olaylar ortaya çıkar. Çoğu zaman herhangi bir olayın telkinle oluşup oluşmadığını araştırarak hipnotik transın var olup olmadığını anlamaya çalışırız. Örneğin kolda belli bir bölgenin uyuştuğu telkinini veririz ve ağrılı uyarana tepki almazsak derin hipnoz hali olduğuna karar veririz. Ama bu fenomenin mevcudiyeti bile diğer başka bir telkinin kabul edileceğini garanti etmez, sadece kabul edilme şansı olduğunu gösterir. Hipnozla çalışan çoğu hipnotist bu ayrımın farkında olmadan çalışır. Zanneder ki eğer bir hipnotik trans yarattıysa ve bir şekilde bir hipnotik fenomen oluşturduysa, artık bu kişiye değişim amacıyla vereceği telkinlerin hepsi bilinçaltı tarafından kabul edilecektir. Bu sadece bir ham hayaldir. Hayat o kadar kolay olsaydı keşke...

Unutmayın, insanla çalışıyoruz. Doğal bir durumu araştırıyoruz. Bu nedenle her insan nasıl farklıysa her insanın hipnoz hali de farklı olacaktır. Yani her hipnotik transta mutlaka ortaya çıkması gerekli bir fenomen yoktur. Ya da tersten söylersek belli bir fenomen ortaya çıkmazsa o kişide hipnoz hali yoktur diyemeyiz. Durumu birçok açıdan değerlendirmemiz gerekir.

Bazı insanların hafızası zayıf olabilir ve öğrenmesi zaman alabilir. Bazı insanlar ise hızlı öğrenir. Herkes 1 kilometreyi hemen koşamaz. Ama çoğu insan şöyle ya da böyle koşar. Bazıları 5 dakikadan daha kısa sürede koşar, bazıları 4 dakikadan daha kısa sürede. Ama ayakları yere basan her insan şöyle ya da böyle bu mesafeyi tamamlayacaktır. Ama yine de şunu söyleyemeyiz: Bir gün bir insan bu mesafeyi 1 dakikanın altında koşacaktır. Yani her geçen gün rekor sürenin azalması yine de bu sonucu çıkarmamızı gerektirmez.

Ama şunu söyleyebiliriz: Farklı insanların farklı başarma kapasiteleri vardır. Alt ve üst limitleri vardır. Ve herkesin kapasitesi belli bir süre çalışma yapılarak arttırılabilir. Ama herkesin yapacaklarının bir doğal sınırı da vardır. Çalışma yapmadan bu sınırın ne olduğu bilinemez.

Bu yukarda konuştuğumuz doğal insan özellikleri, hipnotik durum için de geçerlidir. Eğer böyle olmasaydı; yani insani farklılıkların olmadığı, her insanda aynı sonuçların elde edildiği bir şey olsaydı , hipnoz gerçekten garip bir şey olurdu.

Bu nedenle aşağıda anlatılan fenomenlerin her insanda farklı şekilde ortaya çıkacağını hep aklımızda tutalım. Bazı kişilerde kolayca ortaya çıkabilir. Bazılarında daha hafif oluşabilir. Bazılarında ise ancak tekrarlı çalışmalar yapılarak elde edilebilir. Belli bir fenomenin zor ortaya çıkması diğer bir fenomenin de zor ortaya çıkacağı anlamına gelmez. Ya da bir insanda bir fenomenin kolay ortaya çıkması diğer bir fenomenin de kolayca ortaya çıkmasını gerektirmez. Her ne kadar böyle bir eğilim varsa da, her zaman bu eğilimin olacağı kesin değildir.

Sahne hipnotistleri bu özelliği çok iyi bilir. Doğanın bu sınırlamalarının farkındadırlar. Bu nedenle kendilerine özgü testlerle dinleyiciler arasından bu fenomenleri en kolay oluşturacak kişileri seçerler. Ama hipnoterapist için böyle bir seçim şansı yoktur. Size başvuran her kişiyi istediğiniz duruma getirmek için daha uzun zamanınız vardır. Kişinin limitlerini değiştirecek çok değişik araçlara sahipsiniz demektir.

İSTEMLİ KAS SİSTEMİ FENOMENLERİ

Bir zamanlar sahnede insanları kaskatı hale getirmek modaydı. Kişi telkinle o kadar sertleşirdi ki, iki sandalye arasında, gövdesi boşlukta, kaskatı kalırdı. Bazen bu bile yetmezdi. Hipnotist üzerine bile otururdu. İngiltere' de sahne hipnozu hala serbest ama fiziksel zarar verdiği için bu gösteri 1952' den beri yasaklandı.

Bu durumun öteki ucu ise tam gevşeklik halidir. Kaslar o kadar gevşer ki kişi kendi arzusu ile hiçbir yerini oynatamaz, kımıldatamaz. Bu iki ucun arasında değişik durumlar vardır. Bunlardan en çok bilinen beden kısmı koldur. Kol kas gruplarına hipnotistin arzuları doğrultusunda değişik şeyler yaptırmak ve değişik durumlar elde etmek mümkündür.

Kol sertleştirmek, hipnotik trans derinliğini test etmek ve müşterinin hipnotik transta olduğuna ikna olması için çok sık başvurduğumuz bir fenomendir.

İSTEMSİZ KAS SİSTEMİ FENOMENLERİ

İrade ile kontrol edilemeyen kaslarımız vardır. Kalp ve bağırsak kasları gibi... Ama hipnotik tekniklerle bu kasları etkilemek, örneğin kalp atım sayısını belirgin bir şekilde azaltmak mümkündür.

Johann Joseph Gassner (1727–1779) katolik bir papazdır. Hastalıkların şeytani kötü ruhlar tarafından oluşturulduğuna inanan ve bu nedenle insanları şeytan çıkarma yöntemleriyle iyileştiren bir papazdır. Yaptığı iş basit telkinlerle hipnoz hali elde etmekten başka bir şey değildir. Dini törenlerle olaya ruhani bir güç havası verir. Gassner bir kadının kalbini öyle yavaşlatır ki, hekimler ölü kararı verir. Ama Gassner onu hipnozdan çıkarır ve diriltir. Böylece cennetin gücünün elinde olduğunu iddia eder. Hipnotik bir fenomenden yararlanarak halkın gözünde tanrısal bir güç kazanmış olur.

Kan akımının belli bir bölgeye gidişini kısmak mümkündür. Bir bacağın ısısını arttırmak ya da soğutmak mümkündür.

Hipnoza şüpheyle yaklaşan kişiler, hipnozun sadece bir rol yapmaktan ibaret olduğunu söylerler. Bu olayların gerçekleşmesi bile hipnozun rol yapmaktan farklı bir şey olduğunu ispat etmeye yeterlidir.

DUYU SİSTEMLERİ FENOMENLERİ

Yine sahne hipnotistlerinin yaptığı çok popüler bir gösteri vardır. Soğanı elma olarak yedirtmek! Bu durumu oluşturmak ve soğanı keyifle yedirtmek için şahsın birçok algı sistemini aynı anda değiştirmek gerekir. Görme, tat alma ve koku gibi.

Genel olarak her duyu sistemine giden mesajları değiştirmek mümkündür. Dokunma duyusunu değiştirebilir, böylece uyuşukluk elde edebiliriz. Kişi dokunmaları hissetmez. Ya da aksine, bedeninde böcek dolaşıyormuş algısını yaratabiliriz.

Koku duygusunu değiştirebiliriz. Kişi hiç koku duymayabilir ya da aksine. olmayan kokuları alabilir. Kötü bir kokuyu iyi bir kokuya çevirebiliriz. Çürümüş yumurtayı gül gibi koklatabilir, tat duygusuyla da aynı şekilde oynayabiliriz.

Ses de kolaylıkla değiştirebilen bir duygudur. Kişi bazı sesleri alabilir. bazılarını almayabilir. Bir annenin yoğun bir gürültü ortamında bile diğer odada ağlayan bebeğinin sesini duyması da böyle bir şeydir. Müşteriyi sadece bizim sesimizi duyar bir duruma getirebiliriz.

Görme duygusu da en çok oynanan duygulardan biridir. Olan bir şeyi yok hale getiririz ya da aksine, olmayan bir şeyi görünür hale getiririz. Kişiye hayali bir gözlük takıp, baktığı her bedeni elbiselere rağmen çıplak görüyormuş izlenimi yaratabiliriz.

Pozisyon değişiklikleri yaratabiliriz. Yatan bir kişiye sallanıyormuş izlenimi verebiliriz. Benim en sevdiğim fenomen budur. Gerek müşterilerimde gerekse kendimde bu fenomeni kullanmayı çok severim. Hiçbir cihazın yaratmayacağı pozisyon değişikliklerini hipnotik transta yaşamak ve yaşatmak mümkündür. Öne doğru havada yuvarlanıyormuş hissi. Bir sağ çapraza, bir sol çapraza doğru dönüyormuş hissi. Ters yönde dönmeler.

Ağrı duygusu da değiştirilebilir. Belli bölgeleri ağrı hissetmez hale getirebiliriz.

DUYGU SİSTEMLERİ FENOMENLERİ

Daha karmaşık olmakla birlikte, hipnotik transtaki bir kişide telkinle değişik duygu durumları ortaya çıkarabiliriz. Neşe ya da öfke gibi! Bu sistemler

karmaşık beyin sistemleri ile idare edilir. Değişik hormonların düzeyleri değişik duygulara karşılık gelir.

Bu demektir ki, hipnotik telkinlerle bu hormonların düzeyini değiştirmek mümkündür. Aynı şey cinsel dürtüler içinde geçerlidir. Cinsel hormonların düzeyi de hipnoz altında değişik yönlerde etkilenebilir. Cinsellik başlı başına hipnotik algılamadan başka bir şey değildir. İnsanlar cinsellik konusunda kendilerini olumlu ya da olumsuz telkinlerle etkilerler. Basit bir olayı yaşamlarının merkezi haline getirip tüm yaşamlarında kendilerine işkence çektirebilirler.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ FENOMENLERİ

Birçok bilimsel araştırma hipnoz ile bağışıklık sisteminin etkilenebildiğini göstermiştir. Bunun tıpta en iyi bilinen örneği plasebo haplarıdır. Bazı durumlarda kişiye iyi geleceğini söyleyerek verilen etkisiz, yani boş haplar iyileşme sağlamaktadır. Hemen her türlü hastalık belli bir oranda plasebo haplardan yarar sağlar. Yani başlı başına iyileşeceğine olan inanç, kişinin bedeninin o hastalığa karşı direncini arttırır ve bağışıklığını güçlendirir.

HAFIZA SİSTEMLERİ FENOMENLERİ

Hipnoz halindeki kişi rahatlıkla ismini bile unutur. Sayı saymasını unutabilir. Ya da aksine yanlış bir şeye inanabilir. Bir kişinin kendisini aldattığına inanabilir. Bu hipnoz tedavilerinde tehlikeli bir durum yaratabilir. Geçmişte başına gelmemiş bir olaya gelmiş gibi inanabilir. Tüm zihin sistemi etkilenebilir. Kişi kendisini meşhur bir artist zannedebilir. Onun gibi davranmaya başlayabilir.

Sonuç olarak hipnotik fenomen oluşturmak hipnotistin yaratıcılığına kalmış bir şeydir. Ama etik olarak bir kimsede zevk için onu zor durumlara düşürücü girişimlerden kaçınmak gerekir. Burada amaç fenomenlerden kişinin yararına yararlanmaktır. Örneğin bir yiyeceğin kötü koktuğuna inanan bir kişiye bu yiyeceği normal kokulu hissetmesini sağlamak gibi...

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

2) Hypnotherapy. Dave Elman.

3) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

4) Monsters & Magical Sticks: There's No Such Thing As Hypnosis? Steven Heller, Terry Lee Steele, Robert Anton Wilson, Nicholas Tharcher.

5) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. Ormond McGill.

6) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

   a) DL116-Secrets Os A Successful Hypnosis Session

   b) DL230-Seven Powerful Keys To Direct Suggestion Success

   c) DL100-Instant And Rapid Inductions

BÖLÜM 5
HİPNOZUN BİLEŞENLERİ

Hipnoz halinin ortaya çıkmasını sağlayan bazı zihinsel durumlar vardır. Bunlara hipnozun bileşenleri diyoruz. Hipnozun oluşmasını sağlayan şeyler inanç, hayal, ikna ve beklentidir. Bu bileşenlerin varlığı hipnozu güçlendirir ya da zayıflatır. Bu bileşenler hipnozun anatomisidir diyebiliriz. Hipnoz hali, bir telkinin kabul edilme halidir. Bu bileşenler hem verilen telkinin kabul edilmesi, hem de telkine açıklık hali olarak tanımladığımızı hipnotik durumun yaratılması için gerekli elemanlardır.

Bileşenlerin ne anlama geldiğini iyi anlamak gerekir. Bu bileşenlerin toplamı hipnozun kendisidir. Bir organ düşünün. Örneğin beyin. Dıştan bakıldığı zaman dışı kıvrımlı topa benzeyen beyaz gri renkte bir organdır. Ama daha yakından incelendiğinde beyinin birçok bölümü olduğu görülür. Beyincik gibi değişik küçük yapılar, birçok farklı katman ve çekirdek denen yapılar vardır. Yani aslında beyin birçok farklı yapının bir araya gelmesinin birleşimidir. Hipnozu da bir organ gibi düşünürsek, temel olarak dört yapının bir araya gelmesinden oluşmuştur diyebiliriz.

Hipnoza ve hipnotik transa bu çerçeveden bakarsak son elli yılda süren bir tartışmanın anlamsızlığı da ortadan kalkmış olur. 1950'lerden başlayarak hipnozun ne olduğu iki zıt görüşün şemsiyesi altında tartışılmıştır. Birinci kutup "non-state"ciler denen grup olup bunun liderliğini Barber yapmıştır. "Non state"i savunanlar," state"cilerin hipnozla ilgili ileri sürdükleri tüm görüşleri ret etmektedirler.

"State"cilerin, yani hipnotik trans diye bir gerçek vardır diyenlerin hipnotik trans ile ilgili olarak ileri sürdüğü görüşler şunlardı:

1) Hipnotik trans denen farklı bir farkındalık durumu vardır.

2) Bu durum telkine yanıt verme, hayal kurmaya eğilim ve hayal görme, hatta geçmişle ilgili hayalleri hatırlama gücünün artmasıyla ilgilidir.

3) Bu durumdayken kişilerin bilinçli zihin faaliyetleri yavaşlar, gerçeklik algısı bozulmaya başlar, yanlış anılar, unutma ve halüsinasyonlar ortaya çıkabilir.

4) Bu durumda istem dışı hareketler olabilir, kişi hareketlerin bilinçli kontrolünü kaybedebilir.

5) EEG ölçümleri, bir gün hipnotik trans durumunun varlığını gösterecektir.

Hipnotik trans diye bir durum olduğu savını reddeden "non state"cilerin ileri sürdüğü görüşler ise şöyledir:

1) Telkine açıklık ya da yatkınlık normal psikolojik bir durumdur.

2) Hipnotik telkinlere kişilerin farklı şiddette yanıt vermesi farklı bir zihinsel durumuyla değil; kişinin durumu, davranışı, motivasyonu ve beklentisi ile ilgilidir.

3) Tüm bu hipnotik trans olayları (fenomenler) normal insan yeteneğidir.

4) Normal dışı otomatik hareketler farklı bir mekanizmayla da açıklanabilir.

5) Bu güne kadar hipnotik transın fizyolojik bir kanıtı bulunmamıştır, çünkü böyle bir şey yoktur.

Bu tartışma neden ortaya çıkmıştır? Benim bu kitapta yaptığım ayırım yapılmadığı için. Bu farklı görüşlerin ortaya çıkmasının nedeni Hipnotik trans ile hipnozun birbirinden ayrılmamış olmasıdır. Nasrettin Hoca'nın uzlaşma yaptığı bir fıkra vardır. İki tarafı da dinler. Birinci tarafa "Haklısın." der. İkinci tarafa "Sen de haklısın." der. Taraflar gider. Hocanın hanımı itiraz eder. "Hoca nasıl olur? İki taraf birden haklı olur mu?" der. Hoca hanımına döner ve "Hanım sen de haklısın." der. Sonuç: Farklı görüş gibi ileri sürülen tezler aslında tek bir görüşün farklı yönleridir. Meselenin açıklaması, nerden tuttuğunuza bağlı olarak değişebilir. Üç farklı köre, bir fili dokunarak tarif etmeleri istenmiş. Birinci kör bacağını tutmuş "Fil bir sütundan ibarettir." demiş. İkinci kör hortumu tutmuş, "Fil yılan gibi ince kıvrımlı bir şeydir." demiş. Üçüncü kör kuyruğunu tutmuş, "Fil ucu püsküllü ince bir çubuktur." demiş.

Her iki tarafın da kendi tezini kanıtlaması için bilimsel araştırma yapması gerekir. Ama hipnozla ilgili bilimsel araştırma yapmak biraz sıkıntılıdır. Hipnotistin verdiği telkinlerin başarılı olması için müşteriye karşı bir güven oluşturması gerekir. Hâlbuki bilimsel araştırmalarda, araştırmacının denekle belli bir mesafeyi koruması ve deneği etkilememesi istenir. Bu mesafeyi koruyarak hipnozu araştıran kişiler tabiî ki böyle bir durum yaratmadıklarından, hipnoz diye bir şey olmadığını iddia ederler. Oluşan

durumu sadece uygulayıcının güveni, uyumu ve telkine ikna etme gücü yaratmaktadır derler. Yani, bu bölümde hipnozun bileşenleri olduğunu ileri sürdüğümüz parçaların hiç biri bilimsel olarak araştırılması gereken öğeler kabul edilmez. Böyle olunca da katı bir şekilde bilimsel formasyona bağlı bir araştırıcının hipnozla ilgili bir fark bulmamasında şaşırtıcı bir durum yoktur.

Tekrar vurgulamam gerekirse, tartışma hipnozun tanımından çıkmaktadır. Barber, hipnozu telkine yatkınlığın artması olarak tanımlar. Sanki bu kitapta benim kabul ettiğim tanımla aynı görüşü paylaşıyormuşuz gibi görünse de, yine de bir fark vardır. Hipnoz bir telkinin kabul edilmesi halidir. Telkine yatkın hale hipnotik trans denir. Hipnotik transın varlığını savunanlar ise telkine yatkınlığın artışının, hipnotik transın özelliklerinden sadece biri olduğunu ileri sürerler. Evet, bu doğrudur. Hipnotik trans halinde farklı özellikler ortaya çıkar. Ama bunların hepsinin toplamına hipnoz diyemeyiz. Bu nedenle hipnotik fenomenler diye ayrı bir başlık açtım.

Tartışma bir tarafıyla yumurta mı tavuktan çıkar, tavuk mu yumurtadan çıkar tartışmasına benzemektedir. Hipnoz diye bir durum varsa, hipnozun oluştuğu her durum hipnotik transtır dememiz meseleyi çözer. Hipnotik trans varsa hipnoz oluşur demek ise sadece bir temennidir. Barber kişileri transa almadan da ağrısızlık durumu, kol kaldırma, amnezi gibi fenomenler elde etmiştir. Ama atladığı nokta burasıdır. Bir kişinin telkin alması için gözünün kapalı olması, rutin indüksiyon işlemlerinden geçmesi ve gevşemiş olması gerekmez. Hipnozun bileşenlerinden bir kaçının devrede olması yeterlidir.

HAYAL

Hayal, hipnozun sürekliliğini güçlendirir. Hayal, bilinçaltının dilidir. Gerçek olmasa da hayallere şu ya da bu şekilde tepki gösteririz. Kişinin beklediği değişimi hayal etmesi onun hipnotik duruma girmesini kolaylaştırır. Kişiye hipnotik hali anlatırken bile, onun zihninde canlı resimler yaratan sözler kullanmak, daha hipnotik hali oluşturmadan kişiyi hipnoz olmuş gibi hayal ettirebilir. Başka insanların nasıl hipnoz olduğunu anlatmak, örnekler vermek, kişinin hayal kurmasını güçlendirir.

İNANÇ

Bir kişi neyin olacağına inanırsa farkında olmasa da, o yönde hareket eder. Eğer bir kişi sizin onu kolaylıkla hipnoz edeceğinize inanırsa başarı şansınız çok yükselir. Kolay hipnoz olamayacağına ya da sizin onu kolay hipnoz edemeyeceğine inanırsa, büyük olasılıkla direnecektir. İnandığı zaman gerçekten çok değişik şeylerin olacağına inandırmak gerekir. Çünkü hipnozun özü budur. Saf inanç. Bu hal oluştuğu anda hipnoz oluşur. Bu halden sonra da bilinçaltının o muazzam gücü açığa çıkar.

BEKLENTİ VE İKNA

Beklenti ve ikna ikiz kardeştir.

Bir kişiyi hipnoz edeceğinize ikna ederseniz, hipnoz olma beklentisi artar ve bu da başarı şansınızı yükseltir.

Bir kişi başarıyı beklerse ve bunun olacağına tam olarak ikna olmuşsa, bu beklediği şeyin olduğuna inanır. Olduğunu hayal eder.

HİPNOZUN BİLEŞENLERİNİ BİRLEŞTİRMEK

Hayal + İnanç + İkna + Beklenti = Sonuç

Bu bileşenler bir hipnoz seansında birbirine nasıl eklenir?

Bir kişi hipnotik trans olduğunu hayal ederse, hem inanç, hem beklenti bu hayalin içinde yerini alır. Bir kişi sizin onu kolaylıkla hipnoz edeceğinize inanırsa, sizin istediklerinizi çok daha kolaylıkla hayal eder. Böylece beklentisi artar.

İkna olmadan, kişi yanıt verebilir de, vermeyebilir de. Bir kez ikna olursa, başarılı bir sonuç elde etme olasılığı artar. Kanaati değişirse, sonuç ta değişir.

Hayal, inancı besler. Bu ikisi, beklenti ve iknayı doğurur. Bu ilkeler hem hipnoz oluşmasında hem de alışkanlık değiştirilmesinde etkindir.

Hipnoz seansı bittikten sonra neler olur?

Bir kişi diyet yapıyordur ama tatlı yemeyi hayal ediyordur. Bir süre sonra hayal ettiği tatlıları yemeye başlar. Sigarayı bırakmış bir kişi hala sigara içme hayali görüyorsa bir süre sonra sigaraya yeniden başlar.

Eğer bir kişi bir daha asla sigara içmeyeceğine inanmışsa, bu inanç onu sigara içmeye karşı direncini arttırır. Çünkü içmeme beklentisi vardır. Ama bu inanç kolaylıkla hayal tarafından etki altında kalabilir. Hala sigara içerek sohbet ettiği anları hayal ederse, yıllar sonra bile sigara içme arzusu devam eder. Bu nedenle sigara bıraktırma seanslarında kişiye bol bol sigarasız sahneler hayal ettirip yaşatmak ve bunları çapalamak gerekir.

Zayıflamış bir kişi, tekrar eski kilolarına dönme korkusu yaşar ve bunu hayal ederse kendini eskisinden daha kilolu bir durumda bulabilir.

Herhangi bir kötü alışkanlığı bırakmış bir kişi, arka planda, tekrar eski alışkanlığına döneceği inancını taşırsa, bir süre sonra tekrar eski alışkanlığına döner.

Bu nedenle hipnozda uzun süreli başarılı bir etki yaratmak için, hipnozun tüm bu bileşenlerini bir arada kullanmak gerekir.

Uzun süreli bir başarıyı hem hayal eden hem de inanan bir kişi, bu değişimin süreceği beklentisini de sürdürür. Ve bu üç bileşen iknayla da bir araya geldiğinde, artık değişmiş bir kişi elde etmişsiniz demektir.

BİR HİPNOTERAPİST BİLEŞENLERİ NASIL KULLANMALI?

Önce, kişiye hipnotize olabileceğini hayal ettirmeli. Telkine yatkınlık testleri bunu başarmada yardımcı olur. Ayrıca hipnozun ne olduğunu açıklarken ve anlatırken hayal gücü işletilir.

İkinci olarak, kişinin hipnoz olacağına inanması gerekir. Ve sizin de bu işlemi kolaylaştırma yeteneğiniz olduğuna inanmalıdır. Daha sonra hipnotik trans esnasında da ona, hedeflerinin ulaşılabilir olduğuna inandırmanız gerekir.

Hayal ve inanç oluşturulduktan sonra, kişinin, hipnotize olacağı beklentisi içine girmesi ve bunun, sürekli bir başarı elde etmek için olması gerektiğine ikna olması gerekir.

Hipnotist hem telkini hem de hayal kurdurmayı aynı anda kullanabilir. Değişime karşı mevcut bilinçaltı inançsızlık engellerinin kaldırılması için, bazen telkin de yetmez. O zaman diğer hipnoterapi tekniklerini kullanmaya başlarsınız.

Sonuçta, iyi bir hipnotist eski inançları boşaltır, yerine güçlü başarı beklentisini yerleştirir.

Bu dört bileşeni seanslarınıza ne kadar çok yerleştirirseniz başarı şansınızı o kadar çok arttırırsınız. Bunların bir ölçüsü yoktur. Tamamen subjektif değerlerdir. Bu nedenle de her kişiye göre uyarlama esnekliğini gösterecek bir sanatkâr olmalısınız. Sonuçta hipnoz uygulaması bir sanattır

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

2) Hypnotherapy. Dave Elman.

3) Hypnosis and Hypnotherapy Basic to Advanced Techniques for the Professional. Calvin D. Banyan, Gerald F. Kein.

4) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

5) Self-Hypnosis and Other Mind Expanding Techniques. Charles Tebbetts.

6) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. Ormond McGill.

7) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL116-Secrets Os A Successful Hypnosis Session

b) DL230-Seven Powerful Keys To Direct Suggestion Success

BÖLÜM 6
YANLIŞLAR VE DOĞRULARI

Bir kişide hipnotik durum, yani telkine açık bir durum oluşturma çalışmalarına hipnoz indüksiyonu diyoruz. Hipnoz indüksiyonu hipnoz öğrenmek isteyen kişilerin en merak ettikleri işlemdir. Tüm hipnoz çalışmasını hipnoz indüksiyonu olarak algılayan hipnoz eğitmeni hocalarımız bile vardır. Hâlbuki bir hipnoz çalışmasında en az önemli kısım hipnoz indüksiyonudur. Hipnoz indüksiyonu çalışmanın törensel kısmıdır.

Hipnozu öğrenmeye yeni başlayanlar hipnoz yapacak o sihri keşfetme çabası içindedir. Müşteriye "uyu" diyecek, o da anında bambaşka bir dünyaya gidecektir. Hipnozu sadece bu "uyuma" dönemi olarak düşünürler. Ama bir hipnoz seansından bahsettiğimiz zaman "uyuma" kısmı bunun sadece küçük bir parçasıdır. Bir hipnoz çalışmasında telkin ve iyileştirme yönünde yapılacak çalışmalar, indüksiyon çalışmalarından çok daha önemlidir.

Hipnozu başkalarını uyutma zannedenlerin kendisi hipnozdadır. Hipnozu başkalarını kontrol edecek bir güç sahibi olmak için öğrenmek isteyenler de hipnozdadır. Eğitimlerde de bazı kişiler hemen bir sihir öğrenme peşindedirler. Bu nedenle hipnozun ne olduğunu anlatmaya çalıştığımız derslerde sıkılırlar.

Bazı hipnoz hocaları da kendilerinde bir güç olduğunu zannederler. Kendisinde hipnoz oluşturan özel bir güç olduğunu zanneden kişiler de hipnozdadır.

Hipnoz indüksiyonundan amacımız, kişinin zihnini kendi arzusu ile telkine açık hale getirmesine yardımcı olmaktır. Yoksa "abrakadabra – hipnoz ol" tarzı bir şeyler yapmak peşinde değiliz. Değişim amaçlı bir durum yaratacaksak, bu herkese herkes tarafından uygulanabilir bir şey olmalıdır. Bunun yolu da hipnotik durum yaratılacak kişinin meseleyi tam olarak anlaması ile mümkündür.

"Ne aradığını bilmeyen, ne bulduğunu anlayamaz. "

Müşteriyle iyi bir iletişim kurmanın birinci adımı müşteriye hipnoz hakkında doğru bilgileri aktarmaktır. Çoğu kişi hipnozun ne olduğunu bildiğini sanır ama aslında hiçbir şey bilmez.

Çoğu kişi zihin-kontrolü konusunda korkak ve hassastır. Hipnoz sırasında kontrol dışı olacağı inancı hipnoz olmanın önündeki en büyük engeldir.

Daha önce gerçekten hipnoz olduğuna ikna olmamış herkes için hipnoz bir bilinmeyendir. Bir beklentidir. Ama ne beklediğini bilmez. Daha önce hipnotik

duruma geçmiş çoğu kişi "hipnoz olmadığını" iddia eder. Aslında bunların çoğu, olasılıkla, "hipnoz" olmuştur. Ama olduğu şeyin hipnoz olduğuna ikna olmamıştır.

Hipnoz olmak, müşteri tarafından hipnotik duruma girmek olarak algılanır. Hâlbuki bizim tamımızda hipnoz olmak, bilinçaltına kalıcı bir telkinin yerleştirilmiş olması demektir. Bu nedenle hipnozla ilgili yanlış inançları yeniden tartışmayı uygun buldum.

1. YANLIŞ: HİPNOTİK DURUM OLUŞUMUNDA HİPNOTİSTİN GÜCÜ ETKİLİDİR

Müşterinin hipnotiste devrettiği bir kontrol yoktur. Kontrol her zaman müşteridedir. Verilen telkinlere uyup uymamak onun kontrolündedir. Bir müşteri isterse telkinleri izlemeyebilir. Canının istediği zaman hipnotik durumu bozabilir. Ya da verilen her telkini eleştirebilir. Eğer kontrolün kendisinde olduğunu teyid etmek isterse hipnotik durum ortadan kalkar. Yani sadece hipnotiste ait bir güç yoktur. Hipnotistin gücü ikna etmekle sınırlıdır. Ama bazı kişiler hipnozu hipnotistin gücü olarak bildiğinden, yani hipnozla ilgili hipnozları olduğundan bu kontrolü yapamaz. Her hipnoz çalışmasının iki bölümü olduğunu müşteri iyi anlamalıdır. Birinci bölüm hipnotik durumun ortaya çıkarılması, ikinci bölüm ise bilinçaltının kabul edilebilir telkinleri alması ve müşterinin yararına yerine getirmesidir.

2. YANLIŞ: SADECE BELLİ İNSANLAR HİPNOZ OLUR

Bazı insanların diğerlerinden çok daha güç hipnoz olduğu gerçektir. Yani telkine açık değillerdir. Ama bu durum, sözkonusu kişilerin "hipnoz olma" yeteneği azdır anlamına gelmez. Bir kişi istediği halde hipnotik durum yaratamıyorsa bir şekilde bilinçaltında bir engel var demektir. Her şeyi analiz etme alışkanlığı vardır. Değişime hazır değildir. Aslında değişmekten korkuyordur. Bu etkenler anlaşılıp çözüldüğünde kötü müşteri iyi müşteri haline gelir. Hepimiz zaten hipnoz olarak büyüdük. Yani bilinçaltının telkin alma ve bu telkini yerine getirme gücü doğal bir güçtür. Hiçbirimiz yediğimiz yiyeceklerin midemiz tarafından sindirilip sindirilmeyeceğini merak etmeyiz. Bu bizler için son derece doğal bir durumdur. Ama nedense belli bir kesimde

"hipnoz olma"nın özel bir beceri gerektirdiği inancı vardır. Bir şekilde "hipnoz olamayanların" yaptığı şey, bu doğallığı bozmaktan ibarettir. Kişi kendini zihninin doğal akıntısına bırakırsa, zaten hipnotik durumun oluşması kaçınılmazdır. Zihnin eleştirmediği, analiz etmediği, "öyleyse öyledir" hali yarattığı her durum hipnotik ve telkinleri kabul etmeye hazır bir durumdur.

3. YANLIŞ: HİPNOZ OLANLARIN ZİHNİ ZAYIFTIR

Her insan birçok durumda farkında olmadan hipnotik durumlara girer. Bu nedenle kolay hipnotik durum yaratma ile kişisel bir özellik bağlantısı yoktur. Hipnotik durum yaratabilen bir kişi, aksine, zihnini kontrol etme gücüne sahiptir. İstediğini yerine getirme gücüne sahiptir. Bazı kişiler telkin almaya daha yatkındır. Kolay inanırlar. Bu kişilere halk arasında saf denir. Aslında bu kişiler iyi insanlardır. Diğer insanları da kendileri gibi iyi bilirler. Bu nedenle söylenen sözlere inanırlar. Ama bir kişinin telkine açık olması demek bu kişinin zihinin zayıf olması demek değildir. Kişi hem telkine yatkın hem de zeki ve güçlü olabilir.

Kişilerin telkine yatkın olduklarını bilmeleri gerekir. Bu şekilde gereksiz telkin almalardan kurtulabilirler. Hipnozdan ancak hipnozlarımızı bilirsek kurtulabiliriz, ya da kendimizi kötü hipnozlara karşı koruyabiliriz.

4. YANLIŞ: HİPNOZ BAŞLADIKTAN SONRA ARTIK BİR KİŞİ DURUMUNU KONTROL EDEMEZ

Hipnotik çalışma bir takım çalışmasıdır. Bir amaca yönelik ortak bir çalışmadır. Bu amacın içinde müşterinin istemli olarak iradesini devretmesi vardır. Ama müşteri hipnotik duruma geçmek istemezse, geçmez. Hipnotik transa en eğilimli müşteri bile, olumsuz koşullarda transa giremeyebilir. Gerçekten ne istediğini bilen bir kişi çok rahatlıkla hipnotik durumu yaratır ve istediği yönde telkinlerin bilinçaltı tarafından kabul edilmesine izin verir. Bir kişinin hipnotik durumda olması demek, o kişiye istediğimiz her şeyi yaptırabiliriz demek değildir. Kişi ne kadar telkine açık halde olursa olsun ancak kabul edilebilir telkinleri o kişiye kabul ettirebilirsiniz. Kişinin ahlaki, kültürel, dini anlayışlarına ters telkinleri hiçbir durumda kişiye kabul ettiremezsiniz.

5. YANLIŞ: HİPNOZDA BİR KİŞİ İRADESİ DIŞINDA BİR ŞEYLER SÖYLER YA DA YAPAR

Bir insanın inançları ve normal davranışları dışında davranması bilinen bir durumdur. Yani beyin yıkama diye bir şey vardır. Ama hipnoz seansı ortamında bu tip koşullar oluşmaz. Yani bir insanı kontrol etmek mümkündür ama bu durumu yaratan koşullar hipnoz değildir. Yani terapi amacıyla uygulanan hipnozun etik kuralları dışındadır. Bir insanı beynine etki eden ilaçlarla yönetmek mümkün olabilir. Bazı anestetik maddelerin verildiği kişilerin kontrolsüz davrandığı ve farkında olmadan sürekli konuştuğu bizzat tarafımdan çok gözlemlenmiştir.

6.YANLIŞ: HİPNOZ OLMAK SAĞLIĞINIZA TEHLİKE YARATABİLİR

Yetersiz birisi, bir başka yetersiz kişinin zihinsel bütünlüğüne kötü niyetle ya da cehaleti nedeniyle zarar verebilir. Ama zararı veren hipnozun kendisi değildir. Hipnotistin müşteriyi iyi yönetememesi sorun arz edebilir. Ama aynı tehlike üzüntülü, stres altında olan her şahıs için, her durumda söz konusudur. Karısının kendisini aldatmasından şüphelenen aşırı kaygılı bir kocaya bir arkadaşının "senin karını falancayla gördüm" demesi cinayet işlemesini sağlamaya yetebilir. Yetersiz bir hipnotist her durumda yanlış bilgiler verebilir, yanlış şeyler uygulayabilir. Yararlı olma potansiyeli olan her şey aynı zamanda zararlı da olabilir. Bilgisizlik zarar verebilir ama kötü niyete göre yarattığı zarar çok daha azdır. Çok bilgili ama çıkarcı bir hekim hastasına bilgisiz bir hipnotistten kat be kat fazla zarar verir.

7. YANLIŞ: BİR KİŞİ BİR SÜRE SONRA HİPNOZA BAĞIMLI OLUR

Bağımlılık bir ihtiyaçtır. Birçok şeye, iyiliğimize inandığımız birçok şeye bağımlı olabiliriz. Hipnoz uygun kullanıldığında acı çeken bir kişiye son derece güçlü bir yardım aracı olarak kullanılabilir. Bu ihtiyaç devam ettiği sürece bir kişinin yararını gördüğü bir yönteme bağlanması doğaldır. Self-hipnozu öğrenerek sürekli kullanması, onu günlük streslerinden kurtarmakta büyük bir kolaylık sağlar. Hipnoza bağımlı olmakla hipnotik transa bağımlı

olmak aynı şey değildir. Hipnoza bağımlı olmayı bir telkinin etkisine bağımlı olmak olarak anlayabiliriz. Ama transa bağımlı olmak o kadar da kötü bir şey değildir. Gözlemler sadece basit hipnotik transların bile transı deneyimleyen kişi üzerinde sakinleştirici ve pozitif duygular uyandırıcı etkisi olduğunu göstermektedir.

8. YANLIŞ: BİR KİŞİ SÜREKLİ HİPNOTİK TRANSTA KALABİLİR

Böyle bir şey olmamıştır. Hipnotistin ilgisinin kaybolduğunu anlayan her müşteri hipnotik durumdan çıkar. Hipnotik durumda kalmakla hipnozda kalmak aynı şey değildir. Verilen telkinin etkisi bilinçaltı düzeyde sürdüğü sürece kişi hipnozda demektir. Hayat boyu hipnozda olduğunu bilmeden yaşayanlar vardır. Bunlara otomatik yaşayanlar diyebiliriz. Kendi bilincinin ve karar verme ve uygulama gücünün farkında olmayan insanlar sürekli hipnozda yaşayan insanlardır. Yaşadıkları yaşama kendini mahkûm zanneden insanlardır bunlar.

9. YANLIŞ: BİR KİŞİ HİPNOZDA BİLİNÇDIŞI YA DA UYKU HALİNDEDİR

Hipnoz uyku değildir. Fiziksel yönden uykuyu andırır. Ama zihinsel yönden uyanıklıktır. En derin hipnotik transta bile, dış gerçekliğe belli bir düzeyde uyum vardır. Hipnozu uyku zannedenler ayakta uyutulur. Bazı kimseler hipnozda uyuduğunu zannedebilir. Aslında burada olan, doğal ya da telkine bağlı olarak hipnoz seansının unutulmasından ya da zamanın olduğundan daha kısa olarak algılanmasından ibarettir. Bilinçaltı unutturma telkinlerini kabul edebilir. Belli olayları unutturmak ya da bilincin farkındalığının dışına almak zaten bilinçaltının bir işlevidir ve severek yaptığı bir iştir. Bilinçaltı acı çeken kişiyi acı çektiği olayları unutturarak koruduğunu zanneder. Bazı kişiler de zaten seansa başlamadan önce o seansta yaşadıklarını hatırlamayacağına inanmıştır. Bu durumda bilinçaltı kişinin bu beklentisini karşılar ve seans sırasında yaşadıklarını unutturur.

10.YANLIŞ: HİPNOZ OLMAK İÇİN SIKICI BİR TAKIM İŞLEMLERDEN GEÇMEK GEREKİR

Bir iletişimin etkisiyle kişi farklı bir şeyler hissetmeye ve yaşamaya başladığı anda hipnotik hal oluşmaya başlar. Dikkat bu etkiye odaklı olduğu sürece hipnoz olma olasılığı yüksektir. Bilinçaltı ancak güvendiği insanların yanında rahatlar ve kritikal faktör açık hale gelir. Dinleyici bir şekilde anlatıcının telkinlerini kabul eder hale gelir. Hipnoz oluşması için kalıplara bağlı bir törene gerek yoktur. Birçok klasik hipnotik olay bu törenselliğin dışında oluşur. Monoton ve törensel bir özelliği olan her türlü konuşma bir süre sonra dinleyende farklı etkiler oluşturmaya başlar. Dini ayinler, dans etmek gibi olaylar da birer hipnotik törendir. İnsan ritmi sever. Bilinçaltı için en tanıdık ses anne kalbinin ritmidir. Bu nedenle her türlü ritmik olay ya da ses karşısında hipnotik transa girme eğilimi artar.

11. YANLIŞ: HİPNOZ OLMAK İÇİN GEVŞEMEK GEREKİR

Odaklanmak yeterlidir. Hipnotik trans okurken, konuşurken ve birçok farklı durumda oluşabilir. Gevşemek şart değildir. Her gevşeme hipnotik trans değildir. Her hipnozda gevşeme yoktur. Tehlike "hipnotik trans olmadan telkin almam" inancı içinde olanlar için daha fazladır. Bu kişiler farkında olmadan telkin alabilirler.

12. YANLIŞ: HİPNOZ TEDAVİ EDİCİDİR

Hipnozdan gerekirse bir tedavi aracı olarak yararlanılabilinir. Ama sadece tedavi amaçlı kullanılan bir yöntem değildir. Birçok uygulamada kullanılabilinir. Eğitimde, iletişimde, kişisel gelişimde günümüzde etkili ve başarılı bir şekilde kullanılmaktadır. Hipnozu sadece kendi tekellerine almak, kendi çıkarlarına alet etmek isteyen baronlara karşı uyanık olmamız gerekir.

13. YANLIŞ: HİPNOZLA GEÇMİŞTE YAŞANMIŞ HER ŞEY HATIRLANABİLİR

Hafızayı bilgisayarla karşılaştırma işi yanlıştır. Hafıza her hatırayı olduğu gibi alıp kodlamaz. Olaylar algılarla birlikte saklanır. Bu nedenle bozulmaya

maruzdurlar. İnsanlar gerçekte olmamış şeyleri hatırlayabilirler. Belli bir parçasını hatırlayabilirler. Birçok olaydan parçalar alıp yeni bir olay yaratabilirler.

Bunları belirttikten sonra müşteriye hipnozu anlatmanızda yarar vardır. Herkes kendine göre bir anlatım seçebilir.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Essentials Of Hypnosis. Michael D. Yapko.

2) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

3) Hypnotherapy. Dave Elman.

4) Winning the Mind Game: Using Hypnosis in Sport Psychology. John H. Edgette, Tim Rowan.

BÖLÜM 7
HİPNOZUN ANLAŞILMASININ TARİHİ

Tarihçeler, anlatılacaksa genelde ilk bölümde anlatılır. Bu çoğu hipnoz kitabında da böyledir. Hipnozun tarihçesi hipnozun anlaşılmasının tarihçesidir. Buraya kadar verdiğim bilgiler bu tarihsel gelişmeyi anlamaya katkıda bulunacaktır. Bu nedenle hipnoz oluşturma yöntemlerine geçmeden önce hipnozun ne olduğunun anlaşılma tarihine kısaca göz atalım.

TARİH ÖNCESİNDE HİPNOZ

HİNT VE MISIR UYKU TAPINAKLARI

İlk yazılı kayıt olarak Genesis 2.21–22' de " Lord God (Tanrı) Adamı (Adem) derin uykuya soktu" bilgisidir. "O uyurken, kaburgasının birini çıkarttı, yerini etle kapattı. Kaburgadan kadını yarattı ve Adem'e verdi." Yani Tanrı, Adem'den Havva'yı yaratırken, Adem'in acı çekmemesi için bir çeşit hipnotik etki yaratmış oluyor.

Hipnozun bir iyileştirme aracı olarak kullanılması Hintlilere dayanıyor. Onlar hastalarını uyku tapınaklarına götürür ve hipnotik telkinlerle iyileştirirmiş. Aynı duruma Mısır ve Yunanlılarda da rastlanıyor. Law of Manu isimli Sanskritçe kitap, hipnotik transın değişik durumlarını anlatıyormuş. Kitapta uykuda gezme hali, rüya-uyku hali ve ekztazik uyku hali gibi durumlar anlatılmış. Uyku haline sokucu hipnotik indüksiyon tipleri tanımlanmış.

MIKNATISLAR

Mıknatıs olmasaydı hipnoz olur muydu? Ya da hipnozun tarihi çok daha farklı mı gelişirdi? Bilinemez. Ama mıknatısın ve manyetizmanın hipnozun tarihinde ve anlaşılmasında çok önemli yeri vardır. Aslında mıknatıs çok eski tarihlerden beri bilinen bir maden. Milattan önce 2000 yıllarında Çin'de sağlıktaki dengesizlikleri düzeltmek için mıknatıs kullanımından bahseden yazılar mevcut. Kleopatra yastığının altında mıknatısla uyurmuş. Böylece gençliğini koruduğuna inanırmış.

PARACELSUS VE "MAGNET" İYİLEŞME

Paracelsus (1493–1541), İsviçreli bir tıp doktoru olup sfilizin iyileşmesinde cıvayı bulan kişidir. Sağlık çalışmalarında mıknatısı kullanan ilk kişi olarak

bilinir. Birçok kişiyi mıknatısı bedeninin üzerinde gezdirerek iyileştirirmiş. Paracelsus hastalıkların dış güçler tarafından ortaya çıkarıldığını savunmuş. O güne kadar bedenin içindeki güçlerin hastalık yaptığına inanılırmış. Bu nedenle de tedavide sülfür, cıva gibi değişik maddeleri kullanmaya başlamış. İnsan bedeninde bir yaşam gücü olduğunu, bu gücü doğadan aldığını ileri sürerek değişik otları da tedavi zenginliğine eklemiş. Mıknatısı yaşam enerjisini düzelten bir eleman olarak görmüş. Sara, ishal ve enfeksiyonlarda mıknatısı kullanmış.

Daha sonra İrlandalı Valentine Greatrakes (1628–1666) mıknatısla çalışmış. Büyük İrlandalı Okşayıcı olarak tanınmış. Çünkü mıknatısı insanların bedeninin üzerinden geçirirken eliyle de cilde dokunuyormuş. Daha sonra manyetik pas olarak tanınan bu hareketi ilk bulan kişi olmuş.

Viyanalı Jesuit (İsa takipçisi) Maximilian Hell (1720–1792) mıknatısı ve çelik plakları iyileştirme amacıyla çıplak bedenlere yerleştirirmiş. Hell aynı zamanda bir astronomdu ve aydaki kraterlerden birine adı verilmiştir. Öğrencilerinden biri de hipnozun babası olarak bilinen Viyanalı tıp doktoru Franz Anton Mesmer' di. Aslında Mesmer ne kadar hipnozun babası kabul edilmeli, tartışılır. Çünkü yaptığı şeyi hipnoz olarak yapmıyordu. Onun yaptığının bir ikna yöntemi olduğunu ilk ilan eden Benjamin Franklin'in başkanı olduğu ve Mesmer'in etkisini soruşturan komisyonudur.

FRANZ ANTON MESMER VE "ANİMAL MAGNETİSM"

Mesmer'e gelene kadar "hipnoz" ile ilgili bilgilerimiz dolaylı çıkarımlardır. Ama Mesmer'le birlikte yazılı kayıtlar bir tepe yapar. Mesmer'in hırsının. egosunun, ilginç kişiliğinin"hipnoz"un anlaşılmasında büyük katkısı olmuştur. Mesmer'in etkisi mesmerizm adı altında günümüze kadar ulaşmıştır. Ama özellikle 1850'lerde, Braid hipnoza farklı bir tanımlama getirene kadar özellikle Fransa ve İngiltere'de ciddi tartışmaların da kaynağı olmuştur.

Mesmer, 1734 de İsviçre'de doğmuştur. Ailesinin ekonomik durumu onun eğitimini destekleyecek düzeyde değildir. Bu nedenle Mesmer'in pahalı bir eğitim olan tıp fakültesi eğitimini finansal olarak nasıl desteklediği hala bir muammadır. 1759' da Viyana Tıp Fakültesi'ni bitirmek için gezegenlerin

insan sağlığına etkisini inceleyen bir tez sunmuştur. Böyle bir tez günümüzde komik karşılanabilir ama o günlerde tam olarak bilimsel dünyanın ilgi alanı içinde olan bir konudur. Tezin asıl sahibi Newton'un da doktoru olan Richard Mead'dır. Mesmer tezin büyük kısmını onun yazılı bir çalışmasından kopyalamıştır. Bu tezin iddiasına göre evrende yerçekimini ileten bir sıvı vardır ve bu sıvı insan bedeni üzerinde de etkiler yaratmaktadır. Mesmer iyi bir taklitçidir. Ama taklitleri kendine mal eder. Mesmer'in dönemi her türlü etkiyi evrende yaygın görünmez sıvılarla açıklayan bir dönemdir. Işık eter denen bir sıvı içinde iletilmektedir. Elektrik tüm evrende bir sıvı içinde yayılmaktadır. Isı farklı bir sıvı içinde yayılmaktadır vs. 1700'lerin sonu ve 1800'lerin başı bilimsel bilginin popülerleştiği bir dönemdir. İnsanlar politik olaylardan çok bilimsel gelişmelerle ilgilidir. Sıradan insan bilimle hayali birbirine karıştırmaktadır. Birçok yeni keşif yapılmaktadır. Her yeni keşif aynı zamanda insanları şaşkınlığa sürüklemekte, bilimsel keşifler evrenin doğallığından çok sihirli güçlere atfedilmektedir. Bu nedenle Mead'ın çalışmasında bahsettiği, insan bedeninde bir sinirsel sıvının bulunduğu ve yerçekimi gücünün bu sıvıyı etkilediği iddiası itirazla karşılanmamıştır. Mesmer'in katkısı bir evrensel yerçekimi sıvısı olduğudur. Bu fikri savunmuştur. İnsanlar ancak bu sıvı aracılığıyla birbirlerini etkilemektedir. Yani Mesmer, Newton'un evrensel yerçekimi kanununu insanlara adapte etmiştir.

Mesmer tüm yaşamı boyunca kendisini orijinal bir fikir adamı olarak görmüştür. Yanlış anlaşılmış bir dahi olduğuna ölene kadar inanmıştır.

Mesmer Viyana'da zengin bir dulla evlenmiştir. Bu dula ait muazzam lüks bir villada yaşar. Villanın bahçesine bir tiyatro ve laboratuarlar inşa ettirir. Mesmer aynı zamanda müzik hayranıdır. Kendisi de birçok müzik aletini ustalıkla çalmaktadır. Özellikle o zamanlarda pek bilinmeyen ve çalınmayan bardak armonikasını kullanmaktadır. Günlük yaşamı zenginler arasında geçmektedir. Ünlü müzisyenler Gluck, Haydn ve Leopold Mozart'la (esas Mozart'ın babası) dostluğu vardır. Oğul Mozart ilk bestelerini Mesmer'in tiyatrosunda halka sunmuştur. Ama meşhur olduktan sonra Mesmer'e vefasını pek de uygun bir şekilde göstermemiştir. Mozart'ın, 1790'larda yazdığı "Cosi Fan Tutte (bütün kadınlar aynıdır)" isimli operasında, ölüleri mıknatısla canlandıran bir doktor vardır ama bu doktor gösteride alaya alınmaktadır.

1790 yılları Mesmer'in popülaritesinin söndüğü ve alaya alındığı yıllardır. Yani Mozart biraz halka oynamıştır.

Bilindiği kadarıyla Mesmer, yaşlı eşinin villasında o zamanın klasik tıbbını icra etmektedir. Hastalarını kan akıtarak, bağırsakları boşaltarak. uyuşturarak, Anadolu'da hala uygulanan şişe çekerek (kupa çekmek olarak da bilinir) iyileştirmeye çalışmaktadır. Ama bu arada yukarıda bahsettiğimizi Maximilian Hell'in çalışmalarının farkındadır. 1750'de John Carton demiri mıknatısa sürterek mıknatıslı demirler elde etmeyi keşfetmiştir. Bu buluş bir anda mıknatısın kullanımını yaygınlaştırmıştır. İstenen boy ve şekilde mıknatıs elde etmek mümkün olmuştur. O güne kadar da manyetizmanın insan sağlığıyla olan ilişkisi üzerine birkaç çalışma yayınlanmıştır.

Mesmer'in Fransica Oesterlin isimli, eşinin arkadaşı olan histerik bir kadın hastası vardır. Resmen başının belasıdır. Kusmalar, idrar birikmeleri, diş ağrıları, kulak ağrıları, melankoli, depresyon, çılgınlık krizleri, kasılmalar. kasılıp kalmalar, körlük gibi birçok semptomu Mesmer çaresizce tedavi etmeye çalışmaktadır. Sonunda Hell'den mıknatıs ister. Demir tozları içeren bir sıvıyı kadına içirtir. Vücudunun üç ayrı yerine de mıknatıs çubuklar bağlar. Kadın kasılmaya başlar. Uzun süre kasılmalar devam eder. Birkaç seans çalışmadan sonra kadın tamamen iyileşmiştir. Kilo almıştır. Hatta Mesmer'in üvey oğluyla evlenmiş ve iki çocuğu da olmuştur.

Bu vaka Mesmer'i çok etkiler. Bunu bir yazıyla tıp dünyasına kendi başarısı olarak sunar. Hell bir yazıyla itiraz eder. Bu iyileşmede esas başarının kendisinin olduğunu ileri sürer. Mesmer yanıt verir. O'na göre Hell'in mıknatıslarının bu iyileşmede hiçbir katkısı yoktur. Esas iyileşmeyi yaratan evrensel manyetik sıvıdır. Mıknatıslar sadece bu kanalı açık hale getirmektedir. Esas bedeni canlandıran manyetik sıvıdır. Tüm hastalıklardan bu manyetik sıvı sorumludur. Bedenimizdeki manyetik sıvı bize canlılık verir. (Bu nedenle Mesmer'in teorisi animal manyetizma olarak bilinir. Bu bazı hipnoz kitaplarında yanlış olarak hayvan manyetizması olarak tercüme edilir. Burada anima canlılık anlamına gelmektedir). Bedenimizdeki sıvı miktarı arttıkça daha canlı ve sağlıklı oluruz. İyileştiriciye düşen. bu kanalları açık tutmak ve yeniden kişinin bedenindeki sıvıyı dengeye

getirmektir. (Mesmer'in bu teorisi günümüzde de Reiki gibi enerji temelli alternatif iyileştirme tekniklerini açıklamak için kullanılmaktadır. Evrensel enerjiyi şifacı iyileştireceği kişinin bedenine aktarmakta yardımcı olmakta ve bedendeki enerjiyi dengelemektedir.) Mesmer bu teoriye çok eskiden beri inandığını, fakülte bitirme tezine atıf yaparak ileri sürer. Ama bir değişiklik olmuştur. Bir anda yerçekimi sıvısı manyetik sıvıyla yer değiştirmiştir.

Bunun üzerine Hell bir deney yapılmasını teklif eder. Birçok şişeye sıvı dolduracaklar, bunlardan sadece birisi manyetik olacaktır. Hasta kişiden doğru şişeyi bulması istenecektir. Hell'e göre eğer beden nasıl iyileşeceğini biliyorsa, sezgisel olarak doğru şişeyi bulması gerekir. Ama Mesmer, daha sonraki suçlamalarda da yapacağı gibi bu deneyi ret eder. Teorilerini ileri sürerken "gözlemler göstermiştir ki" der ama hiçbir deneysel çalışmaya yanaşmaz. Bu nedenle de daha sonra Paris'te hakkında yapılan soruşturmanın sonuçlarını açıklamaktan kaçmıştır.

Mesmer'in şöhreti yayılmaya başlar. Villasını kliniğe çevirir. Zaman içinde sadece mıknatısların değil birçok eşyanın manyetik sıvının etkilerini taşıdığına inanmaya başlar. Sular, camlar ve kâğıt bu taşınmada etkili olmaktadır. Bu bulgular Hell'in iddiasını tamamen çürütücü niteliktedir. Zaman içinde kendi bedeninin de bu etkinin yayılmasında aracı olduğuna inanmaya başlar. Bu nedenle ellerini kullanmaya başlar. Bu şekilde manyetik pas eylemi günümüze kadar taşınmıştır. Günümüzde de Reiki ile uğraşan uygulayıcılar manyetik pasa benzer hareketlerle şifa verdiklerini iddia ederler. Mesmer'e göre elini hastanın bedenine yakın bir uzaklıkta gezdirerek bozulmuş manyetik sıvıyı yeniden dengeye getirmektedir. Bu arada Mesmer ilginç gözlemlerde de bulunmaya başlar. Eğer kendisiyle hastası arasında iyi bir uyum oluşursa, iyileşme daha çabuk ve daha etkili olmaktadır. Hatta bunun için fiziksel temasa bile gerek yoktur. Otoriteyle konuşmak bile yeterlidir. Hatta bazan bir duvarın arkasından bile hastalarını iyileştirdiği olmuştur. Ama Mesmer'in aklına tüm bu etkilerin telkinden kaynaklandığı asla gelmez. Mesmer ölene kadar materyalist olarak kalmıştır. Ona göre sıvı o kadar güçlüdür ki, rahatlıkla duvar gibi maddelerin içinden geçerek de etki edebilmektedir.

Sonuçta Mesmer büyük bir güvenle şunu iddia etmiştir. "Sadece bir hastalık vardır ve sadece bir tedavi vardır. Hastalıklar manyetik sıvının tıkanmasından ortaya çıkar ve iyileşme bu tıkanıklığın kaldırılmasıyla sağlanır." Günümüzde yaygınlaşmaya başlayan ve hakikaten mucizevî diyeceğimiz iyileşmelere neden olan EFT uygulamasının bulucusu olan Gary Craig' de benzer şeyleri söylemiştir. "Tüm hastalıkların nedeni bedenin enerji sistemindeki bozukluğa başlıdır. Bu enerji sistemindeki tıkanıklıkları ortadan kaldırdığımız zaman hastalıklar da ortadan kalkar."

Mesmer sıvı dengeye gelirken bedende bir kriz yarattığını ve bunun da kendini kasılmalarla belli ettiğini ileri sürer. Bu kriz bazen ağlama nöbetleri, kusmalar şeklinde saatlerce sürer. Günümüzde transpersonel psikoterapi olarak bilinen bir çalışmada da benzer durumlar gözlenmektedir. Stanislav Grof tarafından geliştirilen holotropik nefes çalışmasında, nefes alıp verdirilerek derin transa sokulan kişilerde bir süre sonra Mesmer'in terapilerinde gözlemlenen durumlar ortaya çıkmaktadır. Bu arada bireyler hem kriz geçirmekte hem de birçok zihinsel hayaller görmektedirler. Keza regresyon çalışmalarında yoğun duygu boşalmalar esnasında benzer durumlar ortaya çıkabilmektedir.

Mesmer bu başarılı çalışmalarının akademik dünya tarafından kabul edilmesi için çaba gösterir ama bir akademi dışında kendisine yanıt bile verilmez. Hastaların akın akın Mesmer'e yönelmesi Viyana'daki diğer hekimleri rahatsız etmektedir. Onu yeniden büyücülük yapmakla suçlayanlar, manyetik paslarının kadın hastaları taciz etmek için uydurduğu bir yöntem olduğunu ileri sürenler yaygınlaşmaktadır. Mesmer'in hemen tüm hastalarının kadın olması da ilginçtir. Çoğu zaman hasta(!) kadınla diz dize oturmakta onun dizlerini kendi dizleri arasına almaktadır. Bu şekilde manyetik kutupları dengelediğini iddia etmektedir. Bu arada parmaklarıyla kadının değişik yerlerine dokunmaktadır. Bu dokunduğu yerler de çoğunlukla göğüs bölgesi olmaktadır.

Evinde manyetize edilmiş sıvıyla dolu banyolar vardır. Hastalar ellerini ve ayaklarını bu banyolara sokarak iyileşmektedirler. Toplu yaptığı iyileşme seanslarına törensel bir havada vermektedir. Renkli elbiseler ve pelerinler giymekte, sesine kutsal bir ton yükleyerek güçlü telkinler vermektedir. Bütün

bunlar hastalarda derin bir trans yaratacak ortamı oluşturabilecek araçlardır.

Üç yaşında kör olmuş genç bir bayan piyanist o günlerde Viyana'nın ilgi odağıdır. Kraliçe Maria Teresa'nın himayesinde olan bu genç kadın, Maria von Paradis için ailesi yıllardır tedavi çareleri aramaktadır. Sonunda Mesmer'e başvururlar. Mesmer kızı kliniğine yatırır. Zaman içinde kız bazı ışıklar görmeye başlar. Diğer doktorlar da kızın görmeye başladığını doğrularlar. Ama kızın görmesi açıldıkça piyano çalması bozulur. Bu durumdan aile telaşa kapılır. Çünkü kraliçe bu yeteneğinden dolayı kıza ve ailesine hayli yüklü ödeme yapmaktadır. Bu nedenle kızı Mesmer'in yanından çıkarmak isterler. Kız Mesmer'e doğru kaçarken, annesi kızı iter ve kız bir duvara çarpar ve ondan sonra kriz geçirmeye başlar. Ailesi telaşlanır ve bir süre daha kızı Mesmer'in yanında bırakır. Bir tatil bahanesiyle kızlarını aldıktan sonra da geri vermezler. Bu arada kızın zaten tam açılmayan görmesi tekrar kapanır. Tüm doktorlar bu durumu Mesmer'in aleyhine kullanır. Viyana bu hikâye ile çalkalanır. Mesmer'in bir şarlatan olduğu kanıtlanmıştır. Ya mesleği bırakması ya da Viyana'yı terk etmesi istenir.

Mesmer soruşturmalardan ve saldırılardan kaçmak için Paris'e taşınır. Paris'te de kısa sürede ilgi odağı olur. Ama bu sefer niyeti para kazanmaktır. Bu nedenle son çare değil ilk çare olan bir hekim havasını kabul eder. Hiçbir hastayı çevirmez. Devrim öncesi Paris karışıktır. Bilim ve bilimdışı birbirine karışmış durumdadır. Tıp camiası devrim öncesi aydınlanma havasını tıbbi uygulamalara da yansıtma telaşı içindedir. Bu nedenle tüm akademik kuruluşlar Mesmer'i yok sayar. Ama tıbbi tedavilerinin yetersiz oluşu Mesmer'i halkın gözünde kahraman yapmıştır. Hasta insanlar Mesmer'e koşar. En zenginden en fakirine, en soylusundan en serserisine herkes Mesmer'in hastasıdır. Mesmer para kaybetmemek için gruplar halinde uygulanan yeni tedavi şekilleri icat eder. Baquet denilen banyo küvetine manyetik sıvıları doldurur. İnsanlar bu banyoya sokulmuş demir çubuklara ve birbirlerine tutunarak iyileşir. Birbiriyle el ele tutuşarak manyetik zincirler oluşturur. Manyetik sıvıyı birbirlerine geçirirler. Ama bu çareler de yetersiz kalınca Mesmer villasının bahçesindeki bir ağacı "Mesmerize" eder. İnsanlar artık bu ağaca dokunarak iyileşmeye başlarlar. Ama bu çalışmalar ve iyileşmeler akademik kitle tarafından kabul edilmez. Yazdığı kitap yetersiz bulunur. Akademinin

istediği bilimsel çalışmaları yapmaya da Mesmer yanaşmaz. Ona göre her şey açıktır. Küser. Belçika'ya geçer. Ama insanlar yine onun peşindedir. Onu bir akademi kurmaya razı ederler. Bu akademi nedeniyle zaten arası açık olan yardımcısı Dr. D'Eslon ile tamamen ters düşer. Hâlbuki Paris'te saygın bir doktor olan D'Eslon sırf Mesmer'den taraf olduğu içim tıp fakültesinden dışlanmış ve tıp camiasında saygınlığını kaybetmiştir. D'Eslon kurulan bu özel akademinin sadece tıp doktorlarına eğitim vermesinden yanadır. Mesmer ise parayı veren herkese eğitim verme taraftarıdır. Ama sonra Mesmer kurulan bu akademinin ve üyelerinin gizli bir topluluğun üyeleri gibi olmasını ister. En komik talebi de, kimse öğrendiği sırları uygulamayacaktır. "Öğrenin ama yapmayın" tavrı bizim ülkemizde de günümüzde hipnoz öğreten bazı kurumlar tarafından sürdürülmeye çalışılmaktadır. "Aman bu iş tehlikeli. siz öğrenin ama kendi başınıza bir iş yapmayın." denmekte ve eğiticiler eğitimlerinde mümkün olduğunca pratiklerinin püf noktalarını anlatmaktan kaçınmaktadır. Tabi bu anlayışta olan bir cemiyetin ömrü fazla uzun sürmez. İki yıl dolmadan dağılır.

Mesmer'le tamamen görüş ayrılığına düşen D'Eslon üst düzey insanlarla olan ilişkilerini kullanarak mesmerizmin bilimsel bir komite tarafından incelenmesini sağlar. Hedefi kendi görüşleri doğrultusunda mesmerizme bilimsel kabullenme sağlamaktır. Ama işler ters gider. Fransız Kralı XVI Louis bir soruşturma komitesi kurar. Komite üyelerinin aralarında kimyager Lavoisier, Benjamin Franklin ve tıp doktoru, ağrı uzmanı Joseph Ignace Guillotin de vardır. Araştırmalar Dr. D'Eslon'un kliniğinde yapılır. Soruşturmalar uzun bir süre plansız bir şekilde sürer. Komitenin hedefi Mesmer'in iddia ettiği sıvının varlığına odaklıdır. İyileşmelerin nasıl olduğuyla ilgilenmez. Bu nedenle araştırmalar da sıvının varlığını araştıracak şekilde tasarlanır. Yapılan birçok araştırma sonucunda ilginç gözlemler ortaya çıkar. İnsanlar gerçekten manyetize edilmiş şahıslar ya da eşyalar tarafından değil ama manyetize olduğuna inandıkları ama gerçekte manyetize edilmemiş insanlar ya da eşyalar tarafından iyileşmektedir.

Sonuçta Komisyon Mesmerizm'in hayalle çalıştığını ilan eder. Ortada manyetik sıvı falan yoktur. Gözlenen iyileşmeleri o zamanın bazı bilimsel görüşlerine dayandırmaya çalışırlar. Aslında komite farkında olmadan hayal

gücünün iyileştirebileceğini kabul etmiş olur. Ama bir şekilde Mesmer kredisini kaybetmeye başlar. Mesmerizm bir şekilde Paris'te yasaklanır ve çalışmalar taşraya kayar. İlginç bir şekilde Mesmerizm taşraya kaydıktan sonra iyileşme şekil değiştirir. İnsanlar kasılarak değil de bir çeşit uykuya girerek iyileşmeye başlar. Kişilerin bir şeye dokunması ya da birisi tarafından dokunulması da gerekmez. Yani hipnotik iyileşme günümüzdeki hipnotik iyileşmeye benzemeye başlar.

Bu komisyon bir şekilde yapılan işlemin hipnoz olduğunu (bu terimi kullanmadan) onaylamış oluyor. İlginç olan bu saptamadan sonra kimse bu etkiyle ilgilenmiyor. Yani Mesmer'e ait bir güç olmadığı için herkes rahatlıyor ama bu gücün nasıl oluştuğu sorgulanmıyor. İlginç olan daha sonra yüzyıl daha hipnozla ilgilenenler de bunu sorgulamıyor. Franklin gibi bir bilim adamı kendi ilan ettiği bu gücü sorgulama ve araştırma gereği görmüyor. "Bu, hayal etme sonucu ortaya çıkan uydurma bir durumdur." diyor. "Kişiler böyle olacağını beklediği ve umduğu için bu etki oluşmaktadır." diyor. Gayet güzel bir şekilde günümüzdeki hipnozu tarif ediyor.

MARQUİS DE PUYSÉGUR VE SOMNANBULİZM

Komisyonun raporundan sonra Mesmer'in yıldızı sönmüştür. Mesmerizm taşraya kayar. Mesmer'in akademisinden öğrencisi olan Marquis de Puységur Mesmerizm'in Fransa taşrasında yayılmasında öncü kişidir. Victor Race isimli ilk hastasındaki denemede şaşkınlığa uğrar. Hasta uykuya dalar. Hâlbuki Mesmer'in hastaları iyileşirken kriz geçirmekteydiler. Bu derin hipnoz hali için uykuda gezer anlamına gelen somnanbulizm terimini kullanır. Çünkü hasta uykuda olmasına rağmen talimatları izlemektedir. Puysegur'un adı kısa sürede duyulur. Köylüler bu sefer de akın akın ona, iyileşmeye koşarlar. O da Mesmer'den öğrendiği ağaç manyetikleştirme taktiğini kullanır. "Victor'un uykusu"nu diğer hastalarda da gözlemlemeye başlar. Paris'in iyileşme hikâyelerinden köylülerin haberi yoktur. Onlar Victor'u duymuşladır ve iyileşmek için bu beklentiyle ağaca dokunmaktadırlar. Kural burada da işlemektedir. Zihin neyi beklerse onu gerçekleştirme eğilimine girer.

Bu manyetik uykunun duyulmaya başlaması farklı bilinç tartışmalarını da başlatır. Bilinçaltı kavramı yeşermeye başlamıştır. Çünkü Puysegur'un

tekniği sadece fiziksel rahatsızlıkları değil, psikolojik rahatsızlıkları da iyileştirmektedir. Puységur telkinin önemini, uyumun gerekliliğini keşfetmeye başlar. Uyku durumunda yapılan bazı şeylerin uyanıkken hatırlanmadığın keşfeder. Çocuklukta unutulduğu zannedilen anıların canlandığını fark eder.

Sadece günümüz hipnotik fenomenleri değil, sıra dışı güçler de manyetik uykuda açığa çıkmaktadır. Kişiler uzağı görmekte, başkalarının hastalıklarının yerlerini ve tedavilerini bilebilmektedirler. Puységur'a göre düşünceler manyetik sıvı sayesinde birbirine akabilmektedir. Bu gözlemler Fransa'nın değişik yerlerinden bildirilmeye başlanır.

Puységur Mesmer'in teorisini biraz değiştirir. O da hala manyetik sıvıya inanmaktadır. Ama kişinin inancı, isteği bu sıvının yönünü değiştirebilmektedir. Bu nedenle Mesmer'in kullandığı eşyaları terk eder. Manyetik etki yaratmak için niyet yeterlidir. Puységur asil olduğundan masonik locayla ilgisi vardır. Masonlar ise gizemciliğe meraklıdır. Bu nedenle manyetizma gizemciliğin de ilgisini çeker. Bu ilgi manyetizmayla kiliseyi karşı karşıya getirir. Lyon ve Strasbourg grupları bir şekilde bu mistisizmden uzak duran çalışmalar yapabilmiştir. Klasik tıbbın iyileştiremediği vakaların Mesmerizm'le iyileştiğine dair yayınlar yapmaya devam ederler. Almanya'da Karl Kluge'nin "Animal Manyetizmasının Terapide Kullanılması" isimli kitabı bu dönemin önemli çalışmalarındandır.

Puységur ve Takipçisi Deleuze Fransız devriminden sonra Mesmerizm konusunda dergiler ve kitaplar yayınlamaya başlar.

Portekizli keşiş Abbe Faria, Paris'te dikkatleri yeniden manyetizma üzerine çeker. 19. yüzyıl başıdır. Devrim sonrasıdır. Manipülasyonsuz ve Mesmer'in çubukları olmadan gösteriler yapmaya başlar. Manyetizmayı reddeder. Operatörün gücü yeterlidir. Faria, Mesmerizm'in zihin kaynaklı ve beklentiye bağlı olduğunu ileri sürer. Ayrıca hastanın kooperasyonu gerektiğini belirtir. Faria'nın yaklaşımı klinik ve teorik çalışmalarla önem kazanır. Faria sahnede toplu iyileştirmeler ve gösteriler yaparak meşhur olur. Ama ilginç bir sorun var. Rakipleri onu rezil etmek için iki kişi kiralar ve onlara sahnede numara yapmasını, yani numaradan hipnoz olmalarını ve gösterinin en önemli yerinde gösteriyi bozarak Faria'nın güçsüz olduğunu kanıtlamalarını isterler.

Gerçekten de böyle olur. Bu iki kişinin niyeti farklı olduğu için hipnoz olmazlar ve telkinleri izlemezler. Bir anda Faria'nın şöhreti söner.

Bir şekilde Mesmerizm kıyısından köşesinden tıbba bulaşmaya başlar. Paris'te Mesmerizm'i kullanarak ilk operasyonu 1821' de Dr. C. A Recamier yapar. Ancak tıp camiası Mesmerizm'i kabul etmemekte kararlıdır ve kısa sürede Paris hastanelerinde uygulanması yasaklanır. 50–60 yıl daha Mesmerizm –ya da hipnoz- tıbbi tedavilerin dışında tutulur. Ama Fransa dışında, özellikle İngiltere'de tıp camiasının içine girmeyi başarır. Ama aynı çatışmalar İngiltere'de de yaşanır. Hipnozun isim babası James Braid bilimsel bir kılıf uydurarak Mesmerizm'e saygınlık kazandırmaya çalışır ama daha sonra kendisi hipnozdan uzaklaşır. James Braid (1795–1860) 1842' de hipnoz terimini ve işlemini tanıtır. Modern hipnozun babası olarak anılır. Manyetizmanın hipnoz oluşturma fikrini silmiştir. Buradaki oluşan durumun sürekli dikkat yoğunlaşmasından kaynaklandığını; sürekli göz sabitlenmesinin beyindeki bazı merkezleri yorduğunu ve bu nedenle sinirsel bir uyku oluştuğunu ileri sürer. İlk başta nöro-hipnoz derken sonradan uykunun da bir şekilde işin içinde olduğuna inanır ve bu duruma hipnoz demeye başlar. Sonradan hatasını anlayarak monoideizm gibi bir terim kullanır ancak hipnoz terimi kullanımda kalır.

Braid birçok fiziksel ve psikolojik durumlar için hipnozu kullanmıştır. Özellikle organik durumlarda fazla başarı elde edemese de, başka doktorlar, özellikle ağrı kontrolünde çok iyi neticeler aldılar.

Dr. James Esdaile (1805–1859) Hindistan'da 345 ameliyatı sadece Mesmerik uykuyu kullanarak yaptığını bildirmiştir. Daha sonradan kimyasal anestetik maddelerin bulunması hipnozun bu alandaki rolünün gelişmesini engellemiştir. Braid ve Esdaile'in ölümü hipnoza olan ilgiyi düşürmüştür.

Fransa'da, Faria'ya gelene kadar Mesmerizm ikiye bölünmüştür. Animistler ve fluidistler. Birinci grup bir kişinin Mesmerik olması için kişisel isteğin yeterli olduğunu, ikinci grup ise sıvının gerekliliğini savunmaktadır. Faria ise telkinin yeterli olduğunu ileri süren 3. akımı başlatmıştır. Alexandre Betrand bu tezi savunan önemli bir kitap yazmıştır. Bu kitap meşhur Nancy okulunu kuran Berheim'ın dikkatini çeker. 1860'lara kadar Mesmerizm

sahne şovu olarak varlığını sürdürmüştür. Ambroise-Aguste Liebault (1823–1904) Paris'te okurken Braid'in çalışmalarından haberdar olur ve memleketi Nancy'ye döndükten sonra kendi çapında çalışmalar yapmaya başlar. Mesmerizm'de gözlemlenen her şeyin nedeni telkindir. Bunu anlar. Sonuçları dikkat çekicidir ve hastaları artmaya başlar. 5 yıllık deneyimini kitaba döker. Sadece beş yılda beş adet satar. Bu başarısızlığa rağmen çalışmalarına devam eder. Nancy Üniversitesi'nden Profesör Hippolyte Bernnheim baş belası bir hastasını Liebault'a gönderir. Aslında niyeti biraz alay etmektir. Ama adam iyileşir. İki doktor birlikte çalışmaya başlarlar. Çalışmaları hipnoz tarihinde Nancy Okulu olarak bilinir. Modern hipnotizmin temelleri bu okulda atılır. Bernheim hipnozu telkinle oluşturulan, telkine açık durum olarak tanımlar.

Bu okulun karşısında ciddi bir güç vardır. Bu da Salpetrier Okulu'dur. Bir çeşit akıl hastanesi olan bu kurumun başında o zamanın en meşhur doktoru Jean-Martin Charcot vardır. Charcot'un özel ilgisi histeriklerdir. Histerinin oto telkinle yaratılan bir durum olduğuna inanmakta ve histerikleri güçlü emirler vererek iyileştirmektedir. Bu nedenle yolu hipnozla kesişir. Charcot hipnozun yapay olarak yaratılan sinirsel bir bozukluk olduğunu ileri sürer. Charcot da bir şekilde mıknatısın gücüne inanmıştır. Semptomların hastadan hastaya mıknatısla taşındığına inanmaktadır. Bernheim ise tüm bunların etkisinin telkinle sağlandığını ileri sürmektedir. 1883' de Charcot bilim Akademisi'ne hipnozun bir çeşit histerik hastalık olduğunu ve beyindeki bir bozuklukla ilgisi olduğunu ileri süren bir çalışma sunar. Charcot tezlerini sadece histerik kadınlarla yaptığı çalışmalara dayandırır. Normal kişilerle hiç çalışmaz. Hastalar bir şekilde Charcot'nun ne beklediğini bilmekte ve ona göre davranmaktadırlar. Charcot bir taraftan hipnoza saygınlık kazandırmış öte taraftan da bilim dünyasına yanlış bilgiler ekmiştir. Çünkü hala günümüzde psikiyatri dünyasının en derin hipnozu olarak bu bilgi devam etmektedir. Hipnoz gizli bir histeriyi açığa çıkarabilir. Kişinin kişiliğini ortadan ikiye yarabilir. Kişiliği zaten yarılmış kişilerde yapılan çalışmalarla böyle bir sonuca varmak ve hala tıp dünyasının bu bilginin etkisi altında olması ne kadar trajikomik bir durum.

FREUD VE HİPNOZ

Freud tıp fakültesinden 1881' de mezun olur. Meslektaşı Josef Breuer bir yıl sonra onu hipnoterapiyle tanıştırır. 1885' de Viyana 'da hipnozun uygulandığı bir klinikte çalışmaktadır. O yıl nöroloji öğrenmek için Charcot'un yanına gider. 5–6 aylık çalışma sürecinde birçok hipnoz uygulamasında hazır bulunur. Nancy'deki Bernheim'ı da ziyaret eder ve zihinsel gücün etkisine inanır. Normal bilincimizin dışında gizli kalmış zihinsel gücün varlığına ikna olur ve bu inanç onun tüm yaşamı boyunca sürer.

Pratiğinin ilk yıllarında Freud ateşli bir hipnoz savunucusudur. Bernheim ve Charcot'nun kitaplarını tercüme eder. Birçok konferans verir. 1889'daki Paris'teki ilk hipnoz kongresine katılır. 1887–92 arasında direk telkinleri sürekli kullanır. 1890'dan sonra hipnozdan uzaklaşmaya başlar. Bu uzaklaşışın nedenleri kişisel ve objektiftir. Rüyalar ve serbest çağrışım daha fazla ilgisini çekmiştir. Bu konuları inceleme coşkusu diğer teknikleri arka planda bırakmasına neden olmuştur. İkinci olarak, kendisini iyi bir hipnotist olarak görmemiştir. Hastalarla sürekli dik dik bakışmaktan hoşlanmamıştır. (O zamanki hipnoz indüksiyonu göz göze dik dik bakışmak şeklindeydi.) Charcot ve Bernheim'ın hipnozun etkisi konusundaki açıklamaları onu tatmin etmemiştir. Kendi teorilerini geliştirme arzusu içindedir. Transferans hipnoz ortamında güçlenmektedir. Hastanın terapiste olan ilgisi onun uygun gördüğü sınırların ötesine geçmektedir. Hasta da hipnoz altında terapistin duygularını daha güçlü olarak algılamaktadır. Bu nedenle hasta terapisti memnun edecek davranışlar içine girebilmektedir. Bir kadın hastasının tacizine bile maruz kalmıştır.

Ayrıca telkinlerin kalıcı etki bırakmadığını fark etmiştir. Ciddi vakalarda hastalığın farklı ve daha ciddi semptomlarla geri geldiğini fark etmiş ve bunu yazılarında belirtmiştir. Freud psikiyatrik tedavilerde hastanın direncine önem vermektedir. Ona göre hipnoz bu direnci gizlemektedir. Bu şekilde bastırılmış duygular açığa çıkmamaktadır. Bu bakış tabiî ki günümüz hipnoterapistlerinin bakışıyla tamamen terstir.

Hipnozun tıp dünyasına o zaman güçlenmeye başlayan psikiyatri dalıyla girmeye başlaması hipnozu sadece psikoterapide kullanılması gereken

bir teknik olarak algılanmasına neden olmuştur. Freud'a kadar tıp dışına itilmiş kişilerin bildirdiği fiziksel hastalıklardaki dikkat çekici iyileşmeler göz ardı edilmiştir. Böyle olunca, psikoterapinin yirminci yüzyılın başında psikiyatrinin ayrılmaz bir parçası olması ve bunun öncülüğünün Freud tarafından yapılması hipnozu geri plana itmiştir.

Ayrıca Bernheim'ın hipnozda özel bir şey olmadığını ve her türlü hipnotik durumun sadece telkinle sağlanabileceğini ileri sürmesi de hipnozun yıldızının sönmesine katkıda bulunmuştur. 1960'lara kadar hipnoz tıbbın ilgi alanı dışında kalmıştır. Sahne hipnotistlerinin kendi çapında yaptığı terapiler halkın ilgi alanı olmaya başladıktan sonra yeniden akademik çevreler tarafından ucundan kıyısından incelenmeye başlanmıştır. Ama günümüzde hipnoz tıp çekişmesinin Mesmer zamanından daha az çatışmalı olduğunu söylemek güçtür.

POPÜLER HİPNOZUN ORTAYA ÇIKIŞI

İLK FİLMLER VE ROMANLAR POPÜLER HİPNOZU YARATIYOR

1894' de Trilby adlı bir roman yayınlanır. Yazarı George du Maurier'dir. Trilby, Trilby O'Ferrel'i anlatır. Trilby, Paris'te yaşayan genç bir modeldir. Üç genç İngiliz, bu modele aşıktır. Trilby Willaim Bagot ile olan aşkı bitince Svengali'nin etkisine girer. Svengali bu romandan sonra hipnozla eşdeğer olmuş bir figür haline girer. Svengali korkunç bakışlı, sivri sakallı Mesmerik güçleri olan bir yahudidir. Hipnotik gücünü kullanarak Trilby'yi güçlü bir şarkıcı yapar. Onunla evlenir. Svengali her gösteri öncesi onu hipnotize ederek mükemmel performans çıkarmasını sağlar. Svengali öldükten sonra Trilby bütün gücünü kaybeder, yıldızı söner.

Kitap çok meşhur olur. İlk kopyası 20 bin satar. Şarkıları bestelenir. Bu kitap halkın gözünde hipnozu sihirli bir güç olduğuna inandırır. Normal yeteneğimizin dışındaki güçlere hipnoz sayesinde sahip olabileceğimiz inancını yerleştirir. Bu konuyu benzer şekilde başka romanlar da işler. Hipnozla insanları sürekli transta tutulabileceği, onlara kendi istekleri dışında kötü şeyler yaptırılabileceği inancı güçlenmeye başlar.

1900'lerin başından itibaren birçok filmde de kötü hipnotistlerin etkisi işlenir. Özellikle erkeklerin kadınları hipnozla etkileyebileceği konusu popüler olur. Komedyenlerin sıklıkla başvurduğu bir konu olur.

Halkın hipnoz hakkındaki bu algısı sahne hipnozu tarafından da istismar edilir. İnsanlara sahnede komik ve istek dışı davranışlar yaptırtılması halkın hipnozdan iyice korkmasına neden olur.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Hypnotherapy. Dave Elman.

2) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

3) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. Ormond McGill.

4) Hidden Depths: The Story of Hypnosis. Robin Waterfield.

5) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/ NLP. Jack Elias.

6) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL166-The Hypnotic Coma State

b) DL170-Using The Pendulum As An Analytical Tool

II
HİPNOTİK DURUM YARATMAK

BÖLÜM 8
HİPNOZ İNDÜKSİYONU

Sözlerle, komutlarla hipnotik trans oluşturma işlemine hipnoz indüksiyonu diyoruz. Hipnozla ilgilenmeye başlayan çoğu kişi bu sihirli yöntemi merak eder. Aslında birinci bölümde anlattığım hipnozun ne olduğunu iyi anlayan ve olumlu beklentiyi yaratmış bir hipnotist için hipnoz hali elde etmek diye bir sorun yoktur.

Sihir indüksiyonda değil, beklentiyi yaratmaktadır.

Belli bir pratik düzeye ulaşmış hipnotistler, kendi yöntemlerini geliştirirler. Ormond Mc Gill'in "Encyclopedia of Stage Hypnotism" kitabında 250 tane hipnoz indüksiyon yöntemi tarif edilmiştir. Bu kadar çeşitlilik bile sihirli bir indüksiyon yöntemi olmadığını gösterir.

Ama yeni başlayanların standart indüksiyon yöntemlerini öğrenmeleri, işlerini kolaylaştırır. ABD' de ileri gelen hipnotistler tarafından en yaygın kullanılan indüksiyon Dave-Elman yöntemidir. Benim de kendi pratiğimde hala çok sık başvurduğum bir yöntemdir. En iyi yöntem en çok güvendiğimiz yöntemdir. Bu nedenle benimsediğimiz birkaç yöntemi sürekli uygulamakta yarar vardır.

Ülkemizde hipnozla ilgilenmiş eski ustalar daha çok göz fiksasyon (gözün belli bir yere sabitlenmesi) ve progressif relaksasyon (sürekli gevşeme telkin etme) yöntemlerini kullanmışlardır. Ülkemizde hipnoz daha çok usta çırak ilişkisi şeklinde bir öğreti olarak yaygınlaştığından, çoğu kişi bu yöntemleri birbirinden öğrenmiştir. Ben de hipnoz indüksiyonlarına yeni başladığımda bir Türk web sitesinde gördüğüm göz fiksasyon yöntemini kullanıyordum. Beyaz bir kâğıda kırmızı bir nokta yapmıştım. Duvara göz hizasının üzerine asmıştım. Müşterilerden dikkatle bakmasını isterken gözlerinin yorulduğu ve sulandığını, birazdan gözlerinin yorulup kapanacağı telkinlerini veriyordum. Ama çoğu zaman müşterinin gözleri bir türlü yorulmuyordu ve inatla kırmızı noktaya bakıyordu. Ben de başka bir şey bilmediğimden sabırla beklemekten başka bir şey yapamıyordum. Daha sonraları bu yöntemi hiç kullanmadım ve hala da kullanmam.

Hangi yöntemin iyi olduğuna inanırsanız sizin için o yöntem iyi çalışır. Türkiye'de Dave-Elman yönteminin tanınmasında katkım oldu. Yıllarca başka eğitim kurumlarından öğrendiği indüksiyon yöntemleriyle ne yaptığını bilmeden çalışan arkadaşlar, benim öğrettiğim hipnoz anlayışını ve Dave

Elman yöntemini öğrenip uygulamaya başladıktan sonra pratiklerinde önemli aşamalar kaydettiler. Bu nedenle bu kitapta gereksiz, modası geçmiş indüksiyon yöntemlerinden bahsetmedim.

Benim pratiğimde sıklıkla başvurduğum diğer bir indüksiyon yöntemi de, el düşürme olarak bilinen hızlı hipnoz indüksiyon yöntemidir. Bu hızlı yöntemlerle de çoğu zaman istediğimiz sonucu alırız. Ama yeni başlayanlar bu yöntemlere güvenemez ve hep yavaş yöntemleri tercih ederler. Yavaş olunca hipnotik transa girme şansının artacağı sanılır. Hâlbuki yavaşladıkça müşterinin analiz etme şansı artar. O zaman da bilinç aktif halde kalır ve o beklenen hipnoz hali bir türlü oluşmaz. Kural şudur:

"Ne kadar hızlı, o kadar iyi."

Hipnotistin gerçekten kendi yöntemine duyduğu güven müşterinin hipnoza girmesini kolaylaştırır. Hipnotistin içindeki "acaba olacak mı" benzeri kaygılar bir şekilde müşteriye yansır ve onda güvensizlik yaratabilir.

Güvendiğiniz belli indüksiyon yöntemleriniz olması yine de alet çantanızda çok sayıda kullanıma hazır indüksiyon yöntemlerinin bulunmamasını gerektirmez. Ne zaman hangi yöntemin hangi kişide işleyeceğini bilemezsiniz. Sıkıştığınız zaman hemen çantanıza başvurmanız sizi usta hipnotistler sınıfına sokacaktır. Müşterinizi sizin tekniğinize uydurmaya çalışmaktansa, siz tekniğinizi müşterinize uygun hale getirin.

Hipnoz çalışmalarına başladığım ilk günlerde takıntıları olan bir bayanla çalışmıştım. 3–4 seans uğraştım ama bir türlü hipnotik bir trans durumu yaratamadım. Çünkü o sıralar gevşetme tekniğini kullanıyordum ama bayan bir türlü gevşemiyordu. Bana her seans öncesi "Ben televizyonda gördüm, birisi şöyle ellerini sıklatıyor ve karşısındaki hipnoz oluyordu." diyordu. Ben de "Olmaz öyle şey." diyordum. Ama sonradan bu durumu hatırladığımda, eğer onun beklediği gibi yapsaydım rahatlıkla hipnoz hali elde edeceğimi fark ettim.

Başlangıçta yazılı metinleri kullanmakta sakınca yoktur. Hipnoz indüksiyonun en güzel yanı, müşterinin gözlerinin kapalı olmasıdır. Sizin okuduğunuzu bilemez. Zaman içinde yazılı metinlere ihtiyacınız kalmadığını fark edeceksiniz.

MÜŞTERİYE DOKUNMAK

Hipnoz indüksiyonu olarak kullanılan birçok tekniğin uygulanması sırasında müşteriye dokunmak gerekebilir. Omzuna bastırırız. Kolunu kaldırıp bırakırız. Alnına vurabiliriz. Ayrıca EFT noktalarına dokunmamız gerekebilir. Çoğunlukla dokunulmak olumsuz bir tepki almaz. Ama bazı kişiler dokunulmaktan rahatsız olabilirler. Özellikle erkek hipnotistler bayan müşteri ile çalışırken bu dokunmalar rahatsızlık yaratabilir. Ben kendi çalışmalarımda dokunma izini almakla kalmam, ayrıca nerelere hangi şiddetle dokunacağımı özellikle gösteririm. Müşteri böylece hipnoz sırasında " Acaba şimdi değişik bir yerime dokunacak mı?" kaygısından kurtulur.

Bu nedenle her müşterinizde indüksiyona başlamadan önce dokunma izni alın. Eğer izin almayı unutmuşsanız seans boyunca müşteriye dokunmaktan kaçının. Ya da seans sırasında da "Dokunmamda bir sakınca var mı?" diye sorabilirsiniz. Hipnoz çalışması sırasında rahatlıkla soru sorup yanıt alabilirsiniz. Çoğu hipnotist seans sırasında müşteriyle konuşmaktan çekinir. Müşteri de konuşulmaması gerektiğine inanır. Müşterinize de seans sırasında istediği zaman konuşabileceğini, konuşmanın transın kalitesine bir etkisi olmayacağını söyleyin. İnsanız. Tuvalet ihtiyacı gelebilir. Burnu kaşınabilir. Bu rahatsızlıklara takılırsa, talimatları izleyemez.

Bazılarınız "Sorun çıkacaksa dokunmayayım daha iyi." diye düşünebilir ama dokunmadan yapılan hipnoz çalışmaları birçok açıdan yetersiz kalabilir. Dokunma çapadır. Yani hipnozu kolaylaştırır. Bir sonraki hipnoz seansında dokunmalar derinleştirme görevi görür. Regresyon çalışmalarında dokunmanın bilinci oyalayıcı görevi vardır. Güven ortamı sağlar. Birçok kişi hipnozda kendisini güvensiz hissedebilir. Çocukluktan beri çoğu kişi için bilinçaltı dokunulmayı güvende olmakla eşdeğer tutar.

Bazı ekoller dokunmayı sakıncalı bulur. Benim de ilk eğitimimi aldığım yurt dışındaki bir merkezin anlayışı böyleydi. Bırakın dokunmayı, hipnotist müşterisiyle arasına kocaman bir masa koymuştu. Muhtemelen o eğitmen – kendisi yaşlı bir bayandı- geçmişte yaşanmış bazı olumsuz deneyimlerden dolayı böyle bir yaklaşımı benimsemişti.

SESİNİZ EN ÖNEMLİ ARACINIZDIR

Hipnotistin sesi, hipnotik trans oluşturmak için onun en önemli aracıdır. Bazı hipnoz eğitmenleri, hipnotik trans yaratmak için, monoton bir ses tonunun korunması gerektiğine inanırlar. Hipnotist sesi denen bir beklenti vardır. Kadans denilen bir ritmi yakalamanız istenir. Yani sesinizin alt ve üst sınırları arasındaki aralık genişliği olabildiğince dar olmalıdır. Uyutucu ses tonu dediğimiz hal. İşte bu anlayış hipnotik trans ile uykunun karıştırılmasına neden olur. Hipnotistin amacı müşteriyi uykudan özellikle uzak tutmak olmalıdır. Uyuyan insan telkin alamaz. Bazı hipnotistler müşteri uyuyunca sevinir. Çünkü müşteri uyandığında hipnoz olduğunu zannedecektir ve hipnotiste güvenecektir. Hâlbuki müşteri mışıl mışıl uyumuştur. Hele bir de saatlik ücreti de göz önüne aldığımızda hayatının en pahalı uykusunu uyumuş olur. Müşterinizin uyuduğunu fark ederseniz ve onu uyandırmazsanız, işinize hile katmış olursunuz.

Bazı durumlarda ben de monoton bir ses tonu ile konuşmayı gerekli buluyorum. Özellikle bazı kelimeleri ve duyguları vurgulamak istediğim zaman. Yani tüm seans boyunca değil. Herhangi bir duygusal anlamı olmayan yerlerde, gevşeme beklentisi yaratmak istediğim zamanlarda monoton sesi tercih ediyorum.

Hipnoz çalışması bir bilimden daha çok bir sanat olduğu için sesinize artistik bir ton katılması sözlerin etkisini güçlendirir. Müşterinin tepkilerini de hızlandırır. Ayrıca sizin seansa ve oturuma konsantrasyonunuzu arttırır ve müşteri üzerinde de bu izlenimi yaratır. Gerektiğinde coşkuyu, gerektiğinde otoriteyi, gerektiğinde şefkati ve anlayışı, gerektiğinde ise hafif kızgınlığı sesinizin içine yedirmeyi öğrenmeniz gerekir. Hipnoterapist biraz rol yapmayı bilmelidir. Eskiden tuluat ustaları vardı. Ya da meddah denilen masal anlatma ustaları. Öyle güzel masal anlatırlardı ki dinleyenler transa girer, ağlarlar, üzülürler, gülerlerdi. Şimdi günümüzde her şeyde görsellik ve aksiyon ön planda. TV 'lerde diyaloglar son derece kısa ve üstünkörü. Bu yaklaşım insan beyninin anlama kapasitesinde de daralmaya neden oluyor. İnsanlar her bilgiyi görsel ve hazır bekliyor. Günümüz hipnotistinin karşısında bir risk olarak dikiliyor bu durum. Buna zaten bilinçaltının literal dediğimiz özelliğini de eklersek sorun daha da büyür. Bu nedenle sesimizle resim yapma ihtiyacı daha da önemli olmaktadır. Sesimizi öyle bir kullanmalıyız ki, müşterinin zihninde kendiliğinde canlandırmalar oluşmaya başlasın.

Gerçek bir artisti bir hipnoz seansında izlemek bir zevktir ama buna karşın mükemmel olmaya çalışan birini hipnoz uygularken izlemek çok sıkıcı olabilir. Çoğu hipnotistte bu artistik özellik yeterli değildir. İşte tam da bu nedenle hipnozu sadece tıp mensuplarının ya da psikologların tekelinde olmasına karşı çıkıyorum. Edebiyatı seven, şiiri seven insanların tıp mensuplarından çok daha güçlü şifacı olacaklarına inanıyorum.

HİPNOTİK DURUMDAN ÇIKARMAK

Acil durumların haricinde ani ve beklenmedik uyanış-çıkışlardan kaçının. Müşteriniz, bir akşamüstü uykusundan ani bir şekilde uyandırıldığınızda hissettiklerinizi hissedecektir. Ani uyandırılma baş ağrısı ve sersemlik hissi yaratabilir. Buna hipnotik mahmurluk diyebiliriz.

Hipnozdan çıkış süreci 30–45 saniyeden az olmamalıdır. Genellikle bu zamanı iki katına çıkarırım ve hatta derin transtakiler için bazen çok daha fazla zaman kullanırım.

Sessiz bir uyum dönemi yaratmak için şöyle diyebilirsiniz:

"Şimdi verdiğim telkinlerin bilinçaltı tarafından düzenlenmesi ve yerleştirilmesi için 5 dakika süre veriyorum. Bu sürenin sonunda seni hipnozdan çıkaracağım."

Ayrıca hipnotik transtan çıkma anına yaklaştıkça sesinizi yükseltebilir ve temponuzu arttırabilirsiniz. Eğer uyandırış monoton bir ses tonu ile yapılırsa müşteri tepki vermeyebilir.

Saymak da ayrıca önemlidir. Eğer derinleştirme için geriye doğru sayıyorsanız, uyandırmak için ileri doğru saymalısınız. Bu şekilde yapmazsanız kişi uyanmak yerine derinleşmeye doğru gidebilir. Bunu hatırlamanın en iyi yolu da kendi tercihinizi belirlemeniz ve kararlı bir şekilde uygulamanız olacaktır. Ben derinleştirirken geriye doğru, çıkarırken de ileriye doğru sayarım.

UYANIŞ METNİ

"Şimdi birden beşe kadar sayacağım ve sonra 'tamamen uyan' diyeceğim. Beşe geldiğimde göz kapaklarının açılmasına izin ver. Her şekilde kendini sakin, rahat, yenilenmiş, tamamen bilinçli ve normal hisset.

Bir, yavaş, sakin ve rahatça gerçek farkındalığına bir kez daha dönüş yapıyorsun.

İki, bedenindeki tüm kaslar ve sinirler gevşek ve rahat ve sen kendini muhteşem iyi hissediyorsun.

Üç, parmak ucundan başına kadar her şekilde kendini iyi hissediyorsun, fiziksel olarak mükemmel, zihinsel olarak uyanık ve duygusal olarak dinginsin ve arabanın direksiyonunu eline aldığın zaman tamamen ayılacaksın, tüm trafik durumlarına uygun bir şekilde yanıt vereceksin.

Dört, gözlerini parıldarcasına net hissetmeye başlıyorsun. Aynı serin ve berrak bir nehirde yıkanmış gibiler. Bundan sonraki sayıda gözlerini açıyorsun ve kendini sakin, dinlenmiş, tamamen ayık ve her şekilde iyi hissediyorsun.

Beş, gözlerini aç. Yine bir kez daha tamamen uyanıksın. Derin bir nefes al, ciğerlerini doldur ve iyice gerin."

HİPNOZ SÜRECİNDE DERİNLEŞME

Hipnotik durum yaratırken "derin" kelimesini sık kullanırız. Derinlik bir metrik ölçümdür. Ama bir şekilde zihinsel durumların hayali ölçümü haline gelmiştir. Ama bugüne kadar zihinsel durumun derinliğini ölçen objektif ölçütler ortaya konmamıştır. Her uygulayıcı kendine göre ölçütler belirlemiştir. Bazı müşteriler telefonda bana "Siz derin hipnoz yapıyor musunuz?" diye sorar. Ya da bir hipnoz seansının sonunda müşteri hipnotik durumdan çıktıktan sonra şöyle söyleyebilir:

"Ama ben derin hipnoz olmadım."

Kısaca, bu "derinlik meselesi" hipnotistin başının belasıdır. Bu nedenle derin hipnozu tanımlamamız gerekir. Ben yıllardır derin hipnoz olarak, "Benim verdiğim telkinlerin kabul edildiği her durum derin hipnozdur" diyorum. Sohbet ederken de bazı gizli telkinler veririsiniz. Bu telkinler o kişi tarafından kabul edilirse, o telkinlerin verildiği durum derin hipnozdur. Aksine bazen de müşteri değişik zihinsel deneyimler yaşadığı bir duruma geçmiştir. Geçmiş yaşamlarından birçok görüntüyle karşılaşmıştır. Işığı görmüştür. Astral âleme gitmiştir. Bir renk cümbüşü içine düşmüştür. Seanstan sonra yaşadığı deneyimi "muazzam" olarak niteler ama o seans sırasında sizin verdiğiniz

sigara bırakma telkinleri hiçbir işe yaramamıştır. O zaman bana göre bu derin bir hipnotik durum değil, sadece sıra dışı zihinsel durumdur.

Hipnoz jargonunda derin hipnoz somnanbulistik durum olarak bilinir. Bu kitapta da çoğu yerde bu terimi kullanacağım. Somnanbulistik durum kişinin telkinleri kabul edeceği ya da ettiği zihinsel düzeydir. Hipnoz indüksiyon yöntemleri içinde derinleştirme kavramı önemli bir yer tutar. Kritikal faktörün aşılması derin hipnoz için yeterli değildir. Bu nedenle kritikal faktör aşıldıktan sonra derinleştirme teknikleri kullanılarak hipnotik seviye derinleştirilmeye çalışılır. Hipnotik haldeki müşterinin nefes alırken derinleştiği, nefes verirken ise yüzeyselleştiği kabul edilir. Gerçekten kendi üzerinizde denerseniz bu izlenimi alırsınız. Eğer hipnotik seviyesi tam derin hipnoz sınırında bir yerdeyse, kişi her nefes verdiğinde derin sınırdan yukarı çıkacak, hipnotik transın gücü azalacaktır. Hatta müşteri tamamen transtan çıkabilir. Hipnotik seviyenin seans sırasında sık sık derinleştirilmesi gerekebilir. Hipnotik seviye tüm seans boyunca aynı düzeyde kalmaz. İner, çıkar. O anda yaşanılan fenomene göre bazen daha derinleşir. Bazen gördüğü bir hayal nedeniyle yüzeyselleşir.

TRANS DÜZEYİNİ TANIMAK

Trans durumunda olan bir kişi tamamen gevşektir ve genellikle diyafram nefesi alır. (Diyafram nefesi: Karın kaslarından yararlanarak nefes almak.) Nabız atışları yavaşlamıştır. Gözlerin beyaz kısmında kızarma ve nemlenme görülür. Göz kapaklarında seğirme ve göz kapaklarının altından göz yuvarlarında hızlı hareketler gözlemlenir. Göz yuvarları yukarı doğru kaymıştır. Yüz ifadesiz bir görünüm alır. Buna "hipnotik maske" denir. Hipnoz indüksiyon sürecinde müşterinin derin ve uzun bir nefes alması ve vermesi "hipnotik sinyal" olarak adlandırılır. Sanki zihin bir ileri vitese geçerek hipnotik seviyeyi bir kademe daha derinleştirir.

Hipnotik durumun birçok değişik derinlik düzeyleri tanımlanmıştır. Her düzey için değişik belirtilerden bahsedilir. Ama tüm bu bilgiler sadece böyle tanımlandığı için geçerli bilgilerdir. Bu belirtiler yol gösterici kabul edilmelidir. Yoksa kesin böyle olmalıdır anlamı çıkarılmamalıdır. Bazı belirtiler sadece o düzeylerde gerçekleşir. Bazı belirtiler her düzeyde olabilir. Ama en azından hafif bir transta bile o düzeye ilişkin ortak birtakım sinyaller alınabilir.

HİPNOTİK SEVİYELER

Hipnotik halin kaç düzeyde derinliğe sahip olduğuna ilişkin görüşler farklılık göstermektedir.

Dr. James Martin Charcot ve öğrencileri hipnozun birçok derinlik evresi olduğundan ve hipnoz altındaki bir bireyin her bir evrede farklı semptomlar göstereceğinden bahseder.

Charcot'un derinlik evresine ilişkin tanımları günümüzde de kabul edilmektedir. Bu evreleri LETARJİ, KATALEPSİ ve SOMNANMBULİZM'dir. Bunlar genellikle hafif, orta ve derin hipnoz olarak bilinir.

Gerald F. Kein, derin hipnozdan daha hafif bir hipnoz evresini kabul etmez. Bu evrelerin derin hipnoz elde ederken geçilmesi zorunlu evreler olduğunu. bunun dışında başka bir işe yaramadığını, bu nedenle de bahsetmeye gerek olmadığını iddia eder. Bana göre de bu pratik açıdan doğru bir yaklaşımdır.

SOMNANBULİZMİN ÖTESİ

Dave Elman somnanbulizmin de ötesinde bir evre olduğundan. "Hypnotherapy" kitabında bahsetmiş ve bu evreye Esdaile evresi adını vermiştir. Kitabının 13. bölümde ilginç bir tarihsel geçmiş belirtmiş ve bir kişiyi geri getirmeyle ayrıntılı bilgiler vermiştir. Bu bölümün özetini ilerleyen sayfalarda bulacaksınız.

Esdaile evresine giren kişiler telkinleri duyarlar ama bunlara yanıt veremezler. Yani konuşmak istese konuşamaz, kolunu oynatmak istese oynatamaz. Müşterileri bu evreden uyandırmak daha zordur. Böyle bir durumda. onlara "Eğer bu güzel, huzurlu, güvenli derinliğe tekrar gitmek istiyorlarsa. uyanmanın ZORUNLU olduğunu" söylemek gerekir.

Elman'a göre, 2–3 bin insandan biri hipnoz indüksiyonu sırasında kendiliğinden bu evreye girebilir. Benim de birkaç müşterimde bu duruma benzer gözlemlerim oldu. İkinci kez verdiğim telkine tepki vermediği zaman. eline dokunup "Artık uyanma zamanı geldi." diye bağırdım. Yüzü hipnotik maskede kaldı ve horladı. Bu noktada yukarıda özetlediğim Elman'ın indüksiyonu aklıma geldi ve işe yaradı. Bana her bir kelimeyi duyduğunu söylemişti ama bedeninde herhangi bir his yoktu. Uyanmak istemiyordu. Bu

o kadar keyifli bir durumdur ki gerçekten uyanmak istemezler. Ama ben bir daha bu evreye gidemeyeceğini söylediğimde çıkmak zorunda hissetmişti. Böyle keyifli bir durumu bir daha yaşayamama korkusu kişileri bu durumdan çıkartıcı bir etki yaratmaktadır.

Bence, verilen telkinlerin sonuçları, transın derinliğinin ölçülmesinden çok daha önemlidir. Müşteri merkezli hipnoterapide bu çok önem kazansa da, bir kişinin terapiden en iyi sonucu alabilmesi için somnanbulizm aşamasında olması gerekmekte ve hipnotistin de derinliklerin ölçümünde yetenekli olması gerekmektedir.

Bazı kitaplar, bazı müşterilerin transa karşı duyarsız olduklarından bahsetmektedirler. Eğer herhangi bir neden olmadan transa karşı bir duyarsızlık olabilecekse, bu müşterinizin kesinlikle duyarsız olduğu anlamına gelmemektedir. Bir kişinin derinleşememesinin ardında birçok neden olabilir:

a) hipnotistin yetersizliği,

b) müşterinin hipnozu anlamamış olması,

c) güven ilişkisinin oluşmaması,

d) hipnotik mühür olabilir.

Hipnotik mühür başka bir hipnotistin, o kişiyi kendisinden başka hiç kimsenin hipnoz etmemesi için telkinler vermiş olmasıdır. Daha da kötüsü müşteri bu telkini hatırlamıyor olabilir.

HİPNOTİK SÜRECİ DERİNLEŞTİRMEK

Müşterilere ileri doğru veya geri doğru sayarken her bir sayının onların daha çok rahatlamasına yardımcı olacağına ilişkin telkin veririz.

"Beş... Her bir sayı senin daha da derinleşmeni ve rahatlamanı sağlıyor. Dört... Hipnozunu daha da derinleştiriyorsun. Üç... Her bir sayıda daha da derindesin. İki... Daha derin ve daha derinde o güzel hipnotik rahatlamanın içindesin. Bir... İyice derinlere sürükleniyorsun... İyiiiiiiiice derine dahaa derine daha derin bir rahatlamanın içinee..."

GEVŞEK KOL (DAVE ELMAN TEKNİĞİ)

Parmağınızla müşterinin kolunu avucundan veya bileğinden kaldırın aşağıdakileri söylerken yukarı aşağı doğru hareket ettirin.

"Kolunun gevşek ve güçsüz olmasına izin ver. Onu ıslak bir bez gibi hisset gevşek ve yumuşak, aynı bir ıslak bez gibi. Kolunu kucağına düşürdüğümde kendinin 10 kat daha derinleşmesine izin ver."

Müşteri nefes verirken kolunu düşürün. Ve hemen arkasından şunu söyleyin

"Şimdi 10 kat daha derinleş."

Eğer müşteri elini kaldırmada size yardımcı olmaya çalışıyorsa, yukarı aşağıya ve sağa sola doğru oynatın ve aynı ıslak bir bez gibi gevşek olması üzerinde durun:

"Kolunun tüm ağırlığını taşımama izin ver ve kolunu kucağına düşürdüğümde ve aynı bir ıslak bez gibi "şap" diye düşmesine izin ver ve on kat daha derinleş."

Diğer kola aynısını tekrarlayın.

Bu tekniği kullanırken, müşteriyi bileğinden veya parmağından tutun. Eğer mümkünse müşteri nefes verirken elini düşürün. Bacakları da aynı şekilde çalışmaya dahil edebilirsiniz. (Randall Churchill tekniği)

TEKRAR İNDÜKSİYON YÖNTEMİ İLE DERİNLEŞTİRME

"Senden gözlerini açmanı istediğimde, benim yüzüğüme (kaleme, kurşun kaleme vs.) bakmanı istiyorum, gözlerini yüzüğe sabitlemeni- kilitlemeni istiyorum. Ve aramızda bir sinyal geliştireceğiz. Ben ne zaman parmaklarımı şıklatıp "ŞİMDİ UYU" dersem sen gözlerini kapatacak ve daha derin bir hipnoz sürecine gireceksin. Şimdi gözlerini aç ve yüzüğüme bak."

Yüzüğünüzü, müşterinin göz hizasından (veya kalem, tırnak vs) 30–45 cm kadar uzakta tutun, göz seviyesinin 45 derece yukarısına çıkarın. Ve aşağıya doğru indirirken şunu söyleyin:

"Yüzüğü izlerken, gözlerin kapanacakmış gibi hissediyor... Bu yüzden (parmağını şıklat) ŞİMDİ UYU. Derin bir nefes al ve on kat daha derinleş."

Müşterinin derin bir nefes alması için zaman tanıyın ve sonra devam edin.

"Sana her gözlerini aç dediğimde, açmak çok daha zor olacak ve onları tekrar kapamak için artan bir istek duyacaksın. Şimdi gözlerini aç ve yüzüğüme bak."

Yukarıdaki süreci, gözler yorulana, sulanana kadar birçok kez tekrar edin.

OMUZLARDAN NAZİKÇE BASTIRMA

Müşteriye şu açıklamayı yapın:

"Senin omzuna bastırdığımda, daha derin bir gevşeme sürecine girmeni istiyorum."

Müşterinin hafifçe omuzlarından tam nefesini verirken bastırın.

"Şimdi derin bir nefes al. Tut. Şimdi bırak .(müşterinin omzuna nefes verirken bastırın) Şimdi daha öncekinden çok daha derine git!"

Bunu, her bir bastırmanın ardından müşterinin omuzlarında bir süre kalacak şekilde 3 kez tekrarlayın.

Yukarıdaki teknikte, ellerinizi bastırmadan sonra da müşterinin omuzlarında hareketsiz bir şekilde tutmanız önemlidir.

HİPNOZ SÜRECİNDE TEST

Bir kişinin hipnotik durumda olup olmadığını, transın hangi düzeyinde olduğunu nasıl anlayacağız? Bazı testlerle. Bilinçaltının verilen telkinleri anında yerine getirip getirmediğini kontrol ederek. İşte bunlara "derinlik testi" diyoruz. Ama müşterinin bunları test olarak bilmemesi gerekir. Test olduğunu sadece hipnotist bilmelidir. Böylece test başarısız olsa da müşterinin güven duygusu devam eder. Bu nedenle de test olarak algılanacak testlerden önce gizli testler kullanarak, kendimizi müşterinin derin hipnozda olduğuna ikna etmemiz gerekir.

Derinlik testlerinin bir diğer yararı da şudur. Test olumlu sonuçlandıkça trans derinleşir. Yani trans halindeyken yapılan testlerle indüksiyon öncesi yapılan yatkınlık testleri arasında bu fark vardır.

Yatkınlık testi müşteriyi rahatlıkla derin trans olacağına ikna etmek için uygulanır. Yani tek amacı iknadır. Derinlik testleri ise öncelikle hipnotisti ikna etmek için uygulanır. Hipnotist ikna olduktan sonra müşteriyi ikna etmekte bir sıkıntı yaşamaz zaten. Derin transtaki bir müşteri telkine açık haldedir. Müşteri yapılan testin kendini ikna için yapıldığını bilmelidir. Bu nedenle indüksiyon öncesi şöyle deriz:

"Ben sizin derin hipnozda olduğunuza ikna olduktan sonra, sizin de ikna olmanız için bazı testler yapacağım."

Hangi testleri yapacağımızı açıklarız. Bu test aşamasına geldiğimizde müşteri bizim ikna olduğumuzu bilecektir. Bu bilgi bile müşterinin o anda daha derine gitmesine neden olur.

GÖZ KİLİTLEME TESTİ

Bu test aslında hafif hipnoz halinde bile olumlu sonuç veren bir testtir. Bu nedenle daha derin hipnoz durumlarında olumlu sonuç elde etme şansı çok daha yüksektir. Birden beşe doğru sayarken göz kapaklarının kilitleneceği telkini verilir.

"Ben birden beşe doğru sayarken göz kapaklarını kilitlenecek.

Bir, göz kapakların kilitleniyor ve sıkışıyor (gözlerin sıkıştığını görün), iki daha kuvvetli kilitleniyor, üç en kuvvetli yapıştırıcı göz kapaklarına sürülmüş gibi kilitleniyor, dört kilitleniyor ayrılamaz şekilde, beş şu anda kapaklar ayrılamaz şekilde kilitlendi ve kapandı.

(Eğer müşterinin sıkıştırmadığını görürseniz. "hadi onları iyice sıkıştır" diye uyarın.)

Göster kendine, ne kadar güzel kilitlendiğini. Onları açmaya çalışsan da onlar açılmayacak, aksine daha kuvvetli kilitlenecek ve seni daha derin bir gevşekliğe sokacak.

Göz kapaklarının iyice kilitlendiğinden ve kapalı olduğundan emin olduğun zaman, bana tamam tatmin oldum de!

(Müşteri açamıyorsa, yani denemeleri başarısızsa 30–40 saniye rahatça denemesine izin verin. Çünkü bu uğraşı onu derinleştirecektir...)

Tamam, göz kapaklarını unut, denemeyi bırak ve daha derin gevşekliğe git."

Bazı terapistler müşterinin alnının orta kısmına dokunurlar ve sayarken bir veya iki parmağı hafifçe aşağı doğru bastırırlar. Bir şekilde bilinçaltına dokunmayla da ne istediğimizin mesajını vermiş oluruz.

"Beş göz kapakları kilitlenmeye başlıyor. Dört, her bir sayıda daha sıkı kapanmaya devam ediyor. Üç, şimdi onları çok daha sıkı kapattın. İki, onların sert bir yapıştırıcı ile sıkı bir şekilde yapıştırıldıklarını hayal et. Bir, çok sıkı bir şekilde kilitlendi sen onları açmaya çalışırsan onların çok daha sıkı bir şekilde kilitlendiklerini fark edeceksin. Onları test et ve ne kadar çok açmaya çalışırsan o kadar çok kilitlendiklerini hisset. Şimdi gözlerini kontrol eden tüm kasları gevşet. Aslında her tarafını gevşet ve hipnoz sürecinde daha da derinleş."

Charles Tebbetts "denemek" ve "bulmak-görmek" kelimelerinin kullanımının, müşterinin hipnotik ikna ediciye veya teste cevap vermesi adına çok önemli olduğunu vurgulamıştır. "Denemek" kelimesi bilinçaltı için başarısızlık ima eder. Böylelikle denemekle veya çabalamakla ilgili bir telkin verirseniz onu zor veya imkânsız olarak algılar. "Bulmak-görmek-fark etmek" ise olumlu kelimelerdir. Çocuklar bir şeyleri bulmaktan hoşlanırlar, bu bilinçaltımızın çocuk yanına hitap eden bir kelimedir. Bunun ötesinde, bazı insanlar testlerden hoşlanmazlar, bazıları ise gözkapaklarını test etmek bile istemez.

EL KENETLEME TESTİ

Müşteriden iki elini birbirine, tüm parmakları kilitlercesine kenetlemesini isteyin. Sert bir ses tonu ile:

"Parmaklarının çok ağır olduğunu hayal et, sanki ben birden üçe kadar sayarken, metal çubuklar onları daha da sıkı hale getiriyor. Bir, birbirlerine sıkıca kenetleniyorlar. İki, sanki büyük bir çekiç onları birbirine iyice kilitliyor. Üç, çok sıkı bir şekilde kilitli. Onları açmayı DENESEN bile onları çok daha sıkı kilitlenirken BULACAKSIN. Test et ve onları daha da sıkılaşırken bul."

Sadece bir-iki saniye duraksayın, sonra bileğinden yakalayın ve yumuşak bir ses tonu ile devam edin.

"Üç, iki, bir... Ellerini gevşet ve benim onları ayırmama izin ver. Şimdi derin bir nefes al ve derinleş."

Yukarıdaki örnekte, duraksamanızın bir-iki saniye olması, müşterinin rahatsızlığını en aza indirgemeniz açısından önemlidir. Bu iki saniyelik zamanda müşterinin ellerini gözleyin, müşterinizin onları açabileceğini düşünün ve birden onların açılabileceği telkinini verin. Sonra bundan bahsetmeden, diğer teste geçin.

BÜKÜLMEZ KOL TESTİ

Müşterinin kolunu, başına dik bir şekilde kaldırın.

"Burada dirsek kilitlenecek. Dirseğini kilitle, yumruğunu sık ve gökyüzüne yüksel... (veya tavana)"

Kolu dirsekten sıkın, önkolu, bileği ve üstünü sıktıktan sonra devam edin...

"Tüm enerjinin kolundan yukarı çıkmasına izin ver. Onu çelik bir levha kadar bükülmez yap. Sadece çelik bir levha kadar sert ve bükülmez. Dirseğiniz kilitli, kolunuz çok gergin ve sert, ne kadar çok bükmeyi denerseniz o kadar bükülmez oluyor. Şimdi bükmeyi DENE ve onu daha çok sertleşirken BUL."

Sadece 3–4 saniye bekleyin. Eğer daha fazla beklerseniz müşteri rahatsız olacak ve hatta kolunu bükebilecektir.

"Şimdi denemeyi bırak ve kolundaki tüm kasları gevşet. Üçten bire kadar sayarken kolun aşağıya düşecek ve hipnozun derinliklerine gideceksin."

Yavaşça, müşterinin kolunu alıp kucağına düşürün ve derinleşme telkinini verin. Ayrıca da kolun rahat ve gevşek olduğu telkini de ekleyin.

KOL YÜKSELTME

Müşterinin elini alıp avucunuzun üzerine koyun.

"Senden elini elimin üzerinde dinlendirmeni istiyorum. Benim kolunun tüm ağırlığını taşımama izin ver ve elimi yavaşça aşağıya ve yukarıya hareket ettirdiğimde her havaya kaldırdığımda kolunun çok daha hafiflediğini hisset. Havadan daha hafif olduğunu hisset."

Eli yavaşça yukarı ve aşağıya doğru hareket ettirin, her seferinde biraz daha yukarı. Bu kolun daha hafif hissedilmesini sağlayacak ve hipnotik telkine cevap vermeye yardımcı olacaktır.

"Ellerin parmak uçlarımdan yukarılara çıkmaya başladığında, hipnozda olduğunu BİL. Sadece yukarı her yükselişinde daha da hafiflemesine izin ver. Hafifliği HAYAL ET. Hafifliği HİSSET. Ve bilinçaltının senin için gerçekleştirmesine izin ver. Kolunu sanki bir uçan balonmuş gibi hisset, havadan daha hafif."

Çoğu kişi bu noktadan önce tepki verirler. Eğer direnç hissederseniz, ses tonunuza ikna edici bir şekilde daha çok duygu yükleyin. Sonra kolu bir parmağınızla yukarıya kaldırarak ne kadar hafiflediğini kendisinin de fark etmesini sağlayın.

"Kolun çok hafif hissediyor ve çok rahatlıkla benim parmağımı bir çelik çubuk olarak ve itilmesi imkânsız olarak hayal edebilirsin. Parmağımı aşağı itmeyi DENE ve bunu imkânsız BUL. Ne kadar çok itersen o kadar çok derin bir hipnoz sürecine girersin ve kolun daha da hafifler."

Parmağınızda biraz baskı uygulanması konusunda esnek olun. Somnanbulizm aşamasındaki müşterilerin elleri siz bastırmayı DENEdediğiniz anda aşağı kayarlar. Müşteriler hipnozdan çıktıktan sonra hiç bastırmadıklarını çünkü zaten bastıramayacaklarını bildiklerini söylerler.

DOKUNMA OLMADAN KOL YÜKSELME

Müşterinin koluna birkaç güçlü uçan balon bağlı olduğu telkinini verin. Diğer kolun ise omuzdan parmak uçlarına kadar hareketsiz olduğunu söyleyin.

"Senin için hayal etmesi kolay olan şey nedir bilmiyorum. Hafiflik mi ağırlık mı? Ama hafifliği hayal ettikçe veya ağırlığı veya her ikisini de. İki kolun arasındaki büyük farkı hissettikçe daha da derin hipnoza gireceksin. Aslında hafif olan kolundaki en ufak bir hareket senin on kat daha derin bir hipnoza girmeni sağlayacak. Kolların çok hafif hissedecek, hiç ağırlıksız gökyüzünde süzüldüğünü, uçan balonlarını görecek ve hissedeceksin. Veya ağır olan kolun gittikçe daha da ağırlaştığını ve hareket ettirmeyi DENESEN de kaldırılmaz halde olduğunu hissedeceksin. Eğer onun hareketsiz halde bulmak sana iyi geliyorsa daha da ağırlaşmasına izin ver. Ve bu iki kolun arasındaki fark arttıkça sen daha derin bir hipnoz sürecine giriyorsun."

Eğer herhangi biri bu testlerde başarısız olursa şunu söyleyin:

"Önemli değil. Sadece derin bir nefes al ve rahatla. Daha derin bir hipnoz süreci TERCİH et, daha derin bir hipnoz süreci iste. Daha derin bir hipnoz süreci HAYAL ET ve sen kabul ettiğin her telkinden sonra daha derin bir sürece gireceksin. Şimdi yeni bir derin nefes al, tamamen gevşe. Kabul ettiğin her telkin seni daha derin bir hipnoz sürecine götürecek veya sen sadece rahatla, gevşe, kendini bırak."

Bu noktada, bir veya iki derinleştirme tekniği kullanın ve sonra başka bir hipnotik test uygulayın. Eğer herhangi bir tepki yoksa aynı tekniği bir daha kullanmayın.

İKNA EDİCİLER HİPNOTİK DERİNLİĞİ ÖLÇER Mİ?

Eğer amacınız hipnozu öğrenmek ve insanların hayatlarını değiştirmekse, bu durumda öncelikle bilgi ve bilimsellikle ilgili araştırma yapmak mı yoksa zaman ve enerjinizi bu sanatın üstadı olmaya mı harcayacağınıza karar vermeniz çok akıllıca olacaktır. Her iki durumda da, teknikleri kullanış şekliniz hangi tekniği kullandığınızdan çok daha önemlidir.

Unutmayın: Bilim insanı, süreçte katı protokolleri uygulamaya çalışırken, sanatçı teknikleri kişinin özelliklerine uyumlandırır. Bir kişinin, müşterinin telkinlere yanıt verip vermediğini görebilmesi için bilim adamı olması gerekmez. Ben kişisel deneyimim sonucunda gördüm ki, müşterinin trans derinliğinin ölçülmesi, süreçten iyi sonuçlar alınması için bir ön koşul değildir. Önemli olan kişinin trans deneyimine ilişkin inancının, seansın yararına ilişkin beklentilerine katkıda bulunmasıdır. Bu durum müşterinin iyi sonuçları hayal etmesini ve hipnozun yararlı olacağına ikna olmasını kolaylaştıracaktır.

Bu bir plasebo mu? Belki evet. Belki de tüm plasebolar, kişinin zihin gücünden dolayı kendi kendine hipnozun bir çeşididir. Sonuç olarak, bu nedenden dolayı kişi merkezli hipnoz her zaman işe yaramaktadır. Ve eğer ikna ediciler hipnoz formülünü güçlendiriyorsa, neden kullanılmasın?

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Hypnotherapy. Dave Elman.

2) Hypnosis and Hypnotherapy Basic to Advanced Techniques for the Professional. Calvin D. Banyan, Gerald F. Kein.

3) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

4) Self-Hypnosis and Other Mind Expanding Techniques. Charles Tebbetts.

5) Regression Hypnotherapy: Transcripts of Transformation, v.1. Randal Churchill.

6) Transforming Therapy a New Approach to Hypnotherapy. Gil Boyne.

7) Analytical Hypnotherapy: Principles and Practice. E. A. Barnett.

8) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. Ormond McGill.

9) Winning the Mind Game: Using Hypnosis in Sport Psychology. John H. Edgette, Tim Rowan.

10) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/ NLP. Jack Elias.

11) The Six Pillars of Self-Esteem. Nathaniel Branden.

12) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL200-The Complete Painless Childbirth Program

b) DL116-Secrets Os A Successful Hypnosis Session

c) DL230-Seven Powerful Keys To Direct Suggestion Success

d) DL100-Instant And Rapid Inductions

BÖLÜM 9
DAVE-ELMAN İNDÜKSİYONU

Dave Elman on parmağında on marifeti olan bir hipnotistti. Şair, radyo programcısı, yazar, komedyen ve hipnotist. 1900 yılında Dave Kopelman olarak doğar. Babası tiyatro malzemeleri yapıp satan bir yahudidir. 8 yaşındayken babası kanser olur ve kıvrandırıcı acılarından bir hipnotist sayesinde kurtulur. Bu Dave'i çok etkiler. Babasının ölümüyle anne 6 çocukla baş başa kalır. Dave, aileye yardım için birçok işlere girer çıkar. Saksafonu ve kemanı ustalıkla çalar. Sahnede insanları eğlendirmeye özel bir yatkınlığı vardır. Bu nedenle 14 yaşından itibaren eğlendirme ekiplerine katılır. Sahnelerde gösterilere dâhil olur. Turnelerde olgunlaşır.

1922 'de New York' da Dave Elman olarak gece kulüplerinde çalmaya başlar. 1928' den itibaren radyolarda show programları yazıp uygulamaya başlar. "Hobby Lobby" isimli showu çok tutulur. Hatta zamanın başkan eşi Elenoir Roosvelt bile programına konuk olur. Program 1948'e kadar sürer. Bu yıldan itibaren D. Elman doktor ve diş hekimlerine hipnoz öğretmeye başlar. Çünkü 2. Dünya Savaşı yıllarında kendi kurduğu hisse senedi şirketi ile milyonlarca dolar kazanmıştır. Babasının hipnozdan gördüğü yararı unutmamış ve hipnozun tıp mensuplarına öğretilmesi gerektiğine inanmıştır. Tüm A.B.D' den kurslarına büyük ilgi olmuştur. "Hypnotherapy" isimli kitabı hipnoz camiasında bir klasik kabul edilir.

Dave-Elman indüksiyonu Çağdaş Amerikan Hipnotistleri tarafından yaygın kullanılan bir indüksiyon yöntemidir. Dave-Elman kademe kademe hipnotik transın oluşumunu sağlayacağınız ve izleyeceğiniz ve 90 saniye ile 4–5 dakika arasında bir sürede derin trans elde edeceğiniz bir yöntemdir. Her müşteriye göre ince ayarlar yapabileceğiniz, diğer yöntemlerden uyarlamalar yapabileceğiniz esnek bir yöntemdir. A.B.D' de hipnozun babaları olarak bilinen Gill Boyne, Gerald Kein, Calvin Banyan tarafından kullanılan ve öğretilen bir numaralı indüksiyon yöntemidir.

İNDÜKSİYONA BAŞLAMADAN ÖNCE

Kişiyi, hipnoz seansına başlamadan önce mutlaka bilgilendirmeli onun hipnozla ilgili korku ve yanlış inanışlarını yok etmelisiniz. Hipnozun ne olduğunu, gün içinde hepimizin doğal hipnotik translara girdiğini örneklerle anlatın. Bilinç ve bilinçaltı farklılıklarını ortaya koyun. Transtayken her şeyin

farkında olacağını söyleyin. Tüm kontrolün hipnotistte olması diye bir şey olmadığını, kendi istemezse kimsenin onu hipnoz edemeyeceğini anlatın.

İndüksiyona başlamadan mutlaka "Hipnoz olmaya hazır mısın?" diye sorun. "Biz bir takımız, şu anda birlikte çalışacağız." gibi teşvik edici sözler söyleyin. Onun sadece sizin vereceğiniz basit talimatları izlemesi gerektiğini, bu talimatları izleyen, beden sıcaklığı 36,5 derecenin üzerinde olan ve nefes alan her insanın rahatlıkla hipnoza gireceğini söyleyin; kişinin hipnozdayken hareket edebileceğini, öksürebileceğini, sesinizi iyi duymazsa uyarabileceğini, bunun onun hipnozunu etkilemeyeceğini belirtin.

Sonra iki şey istediğinizi ona kendiniz yaparak gösterin. Birincisi gözlerini açıyormuş gibi yapıp açamamak. Yani gözler kapalıyken kaşları yukarı doğru hareket ettirmek ve gözleri açmak için teşebbüste bulunmak. İkincisi de kolun cansız bir kol gibi kalkıp düşme hareketi. Bu ikisini indüksiyona başlamadan yaptırırsanız işiniz çok daha kolaylaşır ve kısalır.

Dave Elman İndüksiyonunun aşamaları şu şeklidedir:

1. Gözlerini kapattırmak.
2. Kritikal faktörü baypas etmek.
3. Bedensel gevşeme sağlamak.
4. Bedensel gevşemeyi test etmek.
5. Zihinsel gevşeme sağlamak.
6. Transı derinleştirmek.
7. Gizli derinlik testi yapmak.
8. Müşteriyi ikna etmek.

GÖZLERİNİ KAPATTIRMAK

Şimdi kademe kademe komutları izleyelim.

"Derin bir nefes alıp birkaç saniye tut."

"Nefesini bırakırken gözlerini kapat."

Müşteriye gözlerini kapatmasını beklemeyi, ya da siz söylemeden kapatmışsa açtırıp tekrar sizin talimatınızla kapatacağını söyleyin; böylece baştan kontrolü elinize almış olursunuz. Amaç gözleri kapatmaksa "gözlerinizi kapatın" demek en kestirme yoldur.

"Bedenindeki yüzeysel gerginliği azalt. Hemen şu anda bedeninin mümkün olduğunca gevşemesini sağla."

Gevşeyip gevşememesi önemli değil, önemli olan bilincin bir şeylerle meşgul olmaya başlaması. Bunu sözel olarak müşteriye belirtebilirsiniz.

KRİTİKAL FAKTÖRÜ BAYPAS ETMEK

"Şimdi tüm dikkatini göz kapaklarının etrafındaki kaslara topla ve bu kasları, çalışamayacak kadar gevşet. Göz kapaklarını gevşet. Gevşet. O kadar gevşet ki, açılamasınlar. Tam emin olana kadar devam et. Tamam, şimdi bu gevşekliği koru. Şimdi göz kapaklarının çalışmadığından emin olmak için deneme yap. Gözlerini açmayı dene ama açama ve daha derin gevşe."

Biraz önce yaptırdığınız şeyi yapmasını istiyorsunuz, kişi bunu anlamazsa onu istediğinizi belirtin.

"Çok iyi test etmeyi bırak ve gevşe. Gevşe. Daha fazla gevşe. Şimdi bu gevşeme duygusunu tepeden tırnağa doğru vücudunun her parçasına gönder."

"Aynı gevşekliği tüm bedenine, başının tepesinden ayak tırnağına kadar vücudunun tüm noktasına yay."

"Çok iyi. Gayet güzel başardın. Bilinçaltı tekrarı sever. Şimdi deminkinden çok daha güçlü bir gevşeme yarat ve gözlerinin açılmadığını tekrar kontrol et."

"İnsanlar pratik yaptıkça daha iyi yapar. Bu nedenle bir kez daha yapalım. Böylece çok daha fazla gevşeyip daha derin bir duruma geçeceksin. Tüm dikkatini göz kapaklarına ver ve bu gevşekliği koru. Şimdi açılmadığından emin olmak için dene ama açılmayacaklar. Tamam denemeyi bırak ve daha derin bir gevşemeye gir. Çok iyi. Şimdi göz kapaklarınızda oluşturduğun gevşeme duygusunu tepeden tırnağa doğru tüm bedenine gönder ve gevşe. Sanki on kat daha derinlere doğru gidiyormuş gibi.

Bir kez daha. Tüm dikkatini göz kapaklarına ver... Çalışmadıklarından emin olmak için bir kez daha dene. Çalışmayacaklar. Çok iyi, denemeyi bırak. Ve daha fazla gevşe. Şimdi bu gevşemeyi tüm bedenine gönder, iki kat daha fazla gevşeyecekmiş gibi."

Aynı hareketi iki üç kez tekrar ettirerek bilincin kritikal faktörünü geçmeye çalışıyoruz. Kişinin gözünü açmaya çalıştığı halde açamaması tek başına kritikal faktörü aşan bir durum yaratır.

BEDENSEL GEVŞEME SAĞLAMAK

Bunda sonra tercihen birden beşe kadar sayarak ve her sayıda daha derin gevşeme olacağını söyleyerek devam edebilirsiniz. Ben böylesini tercih ediyorum. Ya da doğrudan bir sonraki kademe olan göz açıp kapattırarak derinleştirme kısmına atlayabilirsiniz. Kritikal faktör atlandıktan sonra artık bilinçaltı telkin almaya başlar hale gelir. Genellikle ilk verilen telkinlerin daha sonraki telkinlerle güçleneceği kabul edilir. Bu nedenle en güçlü olmasını istediğiniz telkinleri hemen indüksiyonun başında vermek uygundur. Burada en önemli telkinler hipnotik durumun sürdürülmesi ile ilgili telkinler olarak kabul edildiğinden şöyle bir telkin kalıbı uygun olur.

"Bir, verdiğin her nefeste daha derin gevşiyorsun.

İki, burada bu koltukta benim sesim seni sürekli hipnozda tutan bir ortam sağlıyor. Benim sesim dışındaki tüm sesler kaybolmaya ve uzaklara gitmeye başlıyor. Duyacağın her farklı seste daha derin gevşiyorsun, her farklı ses seni daha derin bir gevşekliğe götürüyor.

Üç, şimdi saçından ayaklarına doğru gevşemeye devam ediyorsun.

Dört, şimdi de dıştan içe doğru, hücrelerine organlarına doğru gevşiyorsun.

Beş, gözlerini kapattığın andan şu ana kadar geçen sürede ne kadar değiştiğini fark ediyorsun ve bunu fark ettikçe daha derin gevşiyorsun.

Şimdi bu gevşekliği daha fazla derinleştirebilirsin. Birazdan, gözlerini açıp, kapattıracağım. Gözlerini kapattığın anda, göz kapakların birbirine değdiği anda bu, mevcut gevşekliğini iki kat arttırman için bir işaret olacak. Tüm yapacağın bunun olmasını istemek ve çok kolaylıkla bunu yapabilirsin. Evet, şimdi gözlerini aç. Şimdi kapa."

Burada alternatif olarak "Elim gözlerinin önünden geçerken gözlerini kapatacaksın. " diyebilirisiniz. Bu, duruma daha törensel bir hava katar. Göz açma kapatma işlemini müşteri gözlerini açmakta zorlanan kadar 4–5 kez yapın. Her seferinde bir öncekinden kat kat derin hipnoza gireceğini söyleyin. Gözlerini her seferinde açmakta zorlanacağını bildirin.

"Gözlerini açmakta zorlandıkça daha derin gevşeyeceksin.

Tüm bedenine gevşekliğin yayıldığını hisset. Seni daha derin bir gevşekliğe götürdüğünü hisset. O mükemmel hayal gücünü kullan ve tüm bedeninin ılık bir gevşeklik yorganı ile sarıldığını hayal et.

Şimdi bu gevşekliği daha fazla derinleştirebilirsin. Birazdan, gözlerini açıp, kapattıracağım. Gözlerini kapattığın anda şu anda sahip olduğun gevşekliği iki katına çıkar. İki kat daha derine git. Evet, bir kez daha gözlerini aç. Gözlerini kapat ve gevşemeni iki kat arttır. Bedeninin tüm kaslarını o kadar gevşet, o kadar gevşet ki hiçbir kas çalışamaz, hareket edemez hale gelsin.

Her nefes verişte daha derin bir gevşekliğe doğru gidiyorsun. Benim sesimi izledikçe daha derin gevşekliğe gidiyorsun. Benim sesim dışında duyacağın her türlü, gürültü, araba, telefon kapı zili, başka konuşmalar hipnozunu daha da derinleştirecek. Duyacağın her seste daha derin bir hipnoza gideceksin."

Böylece hipnozun derinliğini azaltma riski olan gürültüleri derinleştiren bir güce çevirmiş oluyorsunuz.

BEDENSEL GEVŞEKLİĞİ TEST ETMEK

"Şimdi benim telkinlerimi izlemişsen, tüm bedenin gevşemiş olması gerekiyor. Birazdan, sırasıyla her iki elini hafifçe bilekten tutup bırakacağım. Benim kaldırma ve bırakma işlemim sırasında sen bana kesinlikle yardımcı

olmayacaksın. Biliyorum, istersen olabilirsin, ama o zaman da hipnozunun derinliği azalır. Şimdi bunu istemeyiz değil mi? O kol sanki sen bezden yapılmış bir bebekmişsin gibi, sanki cansız bir mankenin koluymuş gibi, sadece benim gücümle havaya kalkacak, ben bırakınca suya atılan sabun kalıbı gibi plop diye yere düşecek, elin koltuğun kenarına ya da vücuduna temas ettiği anda çok hoş bir duygu bedenini saracak ve kat kat daha derin bir hipnoza gireceksin. Bunu istiyorsun ve bunu sağlıyorsun. Şimdi başlıyoruz."

Eğer gerçekten kol çok gevşemiş ve cansız olarak sizin kaldırmanızla kalkıyorsa müşteriyi bir şekilde övün, her kademede mutlaka müşteriye övgüler yağdırın. Bu kademe çok önemlidir. Burada istediğiniz gevşekliği almadan bir sonraki kademeye geçmeyin. Hissedeceğiniz en ufak dirençte onu uyarın. Gerekirse müşteriye gözlerini açtırın, tekrar nasıl yapması gerektiğini gösterin, ama mutlaka çok gevşek bir kol elde etmeden ilerlemeyin. Hiçbir faydası olmaz. Müşteri derinleşmez. Sadece grup hipnozlarında bu kademeyi atlamak zorundayız.

"Evet, vücudun yeteri kadar gevşedi. Tam istediğim düzeyde gevşedi. Tüm kasların, tüm sinirlerin, tüm hücrelerin cansız, elektriksiz bir uykuda. Şimdi bu bedensel gevşekliğine zihnini de uydurmak istiyorum."

ZİHNİN GEVŞETİLMESİ

"Şimdi zihnini gevşetelim. Aynı bedenini gevşetir gibi zihnini gevşetmeye başla. Birazdan senden, çok yumuşak ve yavaş bir şekilde birden başlayarak birer birer sayı saymaya başlamanı isteyeceğim. Her sayıdan sonra zihninin iki kat gevşemesini iste. Birkaç sayı sonra- çok uzun zaman almayacak,- zihnin o kadar gevşeyecek ki rakamlar bir boşluğa, karanlığa, hiçliğe doğru kaybolacak. Bunu düşün ve arzula, kolayca başaracaksın. Rakamlar kaybolduğu zaman, sağ işaret parmağını kaldır ki ne kadar başarılı olduğunu anlayayım. Şimdi nasıl sayacağını sana gösteriyorum..

Biiiiiir, iyice gevşe... İkiiiiiii, iyice gevşe...

Şimdi başla. Birden yukarı doğru birer birer say.

(müşteri;bir), daha yumuşak,

(iki), şimdi zihnini gevşet, boşalt,

(üç), daha yumuşak ve yavaş. (dört), şimdi zihnin gevşedikçe onların kaybolmasını sağla, boşluğa doğru, boşluğa doğru. Daha derine, daha derine."

Bu kademe genelde en zorlanılan kademedir. Müşteriyi mümkün olduğunca yavaş ve derinden gelen bir sesle saymasını sağlayın. Rakamları kaybetmesi için telkinde bulunun. Ancak o saymaya başladıktan sonra sayı, rakam gibi kelimeler sarf etmeyin.

"Onları kaybet... Karanlığa gönder" deyin. Sayı, rakam kelimeleri aklına sayıların gelmesine neden olur. Rakamlar kaybolduğu zaman müşteri somnanbulizme girmiş demektir.

"Evet, rakamlar kayboldu... Gevşe ve rahatla. Tüm sinir sistemin, kasların, zihnin derin bir uykuda artık".

TRANSI DERİNLEŞTİRMEK

"Birazdan 10 'dan 1'e doğru sayacağım. Her söylediğim sayıda kendini daha fazla gevşet. Bire ulaştığımda 10 kat daha derinleşmiş ve gevşemiş olacaksın.

10, gevşemen katlanmaya başlıyor, artıyor. Gevşeeee...

9, gevşeeeeeemen iki daha fazla artıyor, artıyor.

8, gevşemen tüm bedenine daha fazla yayılıyor gevşiyorsun."

Bu şekilde bedensel ve zihinsel gevşemenin iki kat arttığını veya benzer şeyler söyleyerek devam edin. Sayıları müşteri nefesini verirken söyleyin. Onun nefes ritmine uyun. Grup çalışmalarında bir kişinin nefesine uyarak sayabilirsiniz.

GİZLİ DERİNLİK TESTİ

Burada yeteri derinliğe inilmiş demektir. Eğer tam emin değilseniz gizli bir test yapın. Müşteriye tekrar göz açma kapama işlemi için talimat verin.

"Şimdi birazdan ben birden üçe kadar sayacağım ben üç deyince ama asla daha önce değil gözlerini hafifçe açacaksın, ben elimi gözlerinin önüne getirip hafifçe parmaklarımı şıklatınca –ama asla daha önce değil- gözlerini kapatacaksın."

Bu fraksiyon tekniği olup aynı zamanda derinleştirmeye yarar. Müşteriye 1,2,3 deyip başlayın. Şıklatın kapatsın. Belli bir ritimle 3–4 kez yaptıktan sonra, 1,2 deyip biraz bekleyin. Eğer müşteri gözlerini açar ya da açma teşebbüsünde bulunursa yeteri derinlikte değil demektir. Eğer açmayıp üç demenizi beklerse yeteri derinliğe ulaşmıştır. Gönül rahatlığıyla müşteriyi hipnozda olduğuna ikna edici testleri yapabilir bir dahaki seans için hızlı hipnoza sokucu telkinleri verebilirsiniz.

MÜŞTERİNİN İKNA EDİLMESİ

Müşteriyi ikna için gönül rahatlığıyla "Şimdi size ne kadar derin bir hipnozda olduğunuzu göstereceğim." deyin. Alnına hafif hafif, iki kaşın ortasına tek parmakla vururken şunları söyleyin.

"Ben 1'den 5'e doğru sayarken gözlerin sıkıca kapanacak. Birazdan saymaya başlayacağım. Ben sayarken göz kapaklarının titreştiğini ve sıkılaştığını fark edeceksin. 5 dediğimde kilitlenecekler.

1, göz kapakların titreşiyor ve sıkılaşıyor.

2, zamk sürülmüş kadar kilitlenmeye başlıyor.

3, tamamen kilitlendi, zamkla yapıştı.

4, ağırlaştı, kilitlendi, yapıştı.

5, açmayı deneyebilirsin ama açılmayacaklar. Deneyebilirsin ama açamayacaksın."

Kesinlikle açılmaz. Çünkü bu test aslında hafif trans testidir ve siz onu derin transta yapıyorsunuz.

"Tamam, denemeyi bırak ve daha derin gevşe."

Dave Elman mükemmel bir hipnotik indüksiyon şeklidir. Hemen her müşteriyi ben bu indüksiyonla derin hipnoza aldım. Yaptıkça deneyim kazanırsınız. En güzel tarafı hem hızlı olması, hem de çeşitlendirmeye açık bir indüksiyon olmasıdır. Süresini uzatıp kısaltabilirsiniz.

DAVE ELMAN, İNDÜKSİYONUNU ANLATIYOR

("Hypnotherapy" isimli kitabından alınmıştır)

Hipnozun daha derinleşmiş durumlarına geçmeden önce hafif ile derin hipnoz arasındaki farkları açıklamak isterim. Hem bu farkları anlama hem de bunları nasıl ayırt edeceğimizi anlatacağım. İnsanların az bir kısmı kendiliğinden hafif kısma girmeden doğrudan derin hipnoza girerler. Anında somnanbulistik olurlar. Bunlar için sorunumuz yok. Benim anlatacaklarım hafif durumu yaşayarak derin hipnoza ulaşanlar için.

Amacınız somnanbulistik düzey elde etmekse ve bunu benim önerdiğim yöntemle yapacaksanız; benim gevşeme tekniği dediğim yöntemle hasta önce hafif hipnoz durumuna geçer. Beden fiziksel olarak gevşek olduğu zaman hafif hipnoz halini elde etmiş oluruz. Buradan da hastanın zihnini gevşeterek derin hipnoz halini elde etmeye doğru ilerleriz. Zihinsel gevşemenin nasıl başarıldığını çok uzun süren çalışmalar ve denemeler sonunda keşfettim.

Zihinsel gevşemeyi benzetebileceğim en yakın şey şu oldu. Hani hemen uykuya dalmadan önceki anlar. Hemen uykudan önce zihin tamamen karanlıklaşmıştır. Hemen ardında da uykuya dalarsınız. Bana göre, zihin tamamen boşaldığı ve eylemsiz olduğu anda zihinsel gevşeme sağlanmış olur. İşte tam o anda, hiçbir şeyin rahatsız etmediği, sıkmadığı, umursamazlık anında, zihin tam bir boşluk halindedir. Tam bir zihinsel gevşeklik elde etmişizdir. Bu durum aslında yaşamımızda her gün oldukça doğal bir hal olarak oluşur. Her gün uyumadan tam önceki anda bu zihinsel gevşekliği yaşarız. Aynı durumu telkinlerle oluşturabileceğimi keşfettim. Hastaları tam bir zihinsel gevşekliğe ulaştırmayı başardım. Şimdi, hafif hipnozla derin hipnoz arasındaki fark basitçe şu oluyor:

Hasta fiziksel olarak gevşek olduğu zaman hafif hipnoz hali elde etmiş oluruz. Hasta hem fiziksel hem de zihinsel olarak gevşek olduğu zaman somnanbulistik durumu elde ederiz. Öncelikle hastanın fiziksel olarak gevşemiş olduğundan emin olmam gerekir. Bundan sonra gevşemeyi arttırmaya devam ederim. Daha sonra zihinsel gevşekliği elde edecek telkinleri veririm. Eğer hasta rahat değilse, dikkati dağınıksa, korkuyorsa zihinsel olarak gevşemesi mümkün

değildir. Çünkü beyine uyumsuz mesajlar gitmeye devam eder. Eğer hoş bir halde olma duygusu dışında beyine başka mesaj gitmezse, beyinin rahatsız edici düşüncelerle uğraşmasına gerek kalmaz ve doğal iyilik telkinlerini almaya hazır hale gelir.

Daha derin fiziksel gevşeme telkinleri arzuyla kabul edilir hale gelir. Tabi ki zihinsel gevşeme telkinleri de kolaylıkla kabul edilir. "Zihin tamamen boş olacak, hiçbir bilinçli düşünce olmayacak." telkinleri kolaylıkla kabul edilir. Bu yöntemle, çalıştığım her kişide kolaylıkla derin hipnoz hali elde etmişimdir. Derin hipnoz elde edemediğim tek durum korkunun olduğu durumdur. Korku gevşemeyi engeller. Öğrencilerim de bu yöntemi uygulayarak çok yüksek oranda başarılı derin hipnoz halleri elde etmişlerdir.

Şimdi hipnozun derinliklerini ve bu derinlikleri nelerin yaptığını inceleyelim. Eğer somnanbulizmle çalışıyorsanız bazı zorluklarla karşılaşma ihtimaliniz fazladır. Ama yine de bazı hastalarda başarılı sonuçlar alabilirisiniz. Ofisinize gelen bir hasta rahatlıkla fiziksel gevşekliğe ulaşabilir. Hasta sadece bedenini değil zihnini de gevşetecektir. Bunda bir sorun çıkmaz. Ama sadece fiziksel gevşeme varsa sadece hafif hipnoz hali söz konusudur. Ancak zihinsel olarak gevşerse derin hipnoz hali elde edersiniz. Bu zihinsel durumu nasıl başaracaksınız?

Hastayı o kadar gevşetirsiniz ki zihnin boşalmasını sağlarsınız. Zihnin özel bir şey üzerinden boşalmasını sağlarsınız böylece amnezi yani geçici hafıza kaybı oluşturursunuz. Bu özel şeyin ne olduğu önemli değildir.

Benim tercih ettiğim özel şey, rakamları unutturma telkinidir. Sayı saymasını unutarak amnezik olur. Hastaya yüzden geriye doğru saydırtırım. O sayıları söyledikçe daha fazla gevşeyeceğini telkin ederim. Her sayıda daha fazla gevşedikçe, bir süre sonra rakamlar kaybolmaya başlar. Kaybolduğu zaman sayısal amnezi oluşmuş demektir. Zihin tek bir özel durum için yani sayılar için boşalmış hale gelmiştir. İşte ancak amnezi oluşturduğunuz zaman somnanbulistik aşamaya gelmişsiniz demektir.

Usta olmayan bir uygulayıcı için şöyle bir sorun olabilir: Bir kişide bu yöntemi başarırsınız. Sonra başka bir hastada görünüm olarak aynı başarıyı

yakalarsınız ama sonuç istediğiniz gibi olmaz. Bunu şöyle açayım. İki tane hamile hastanız olsun. Her biri doğum yapmaya hazır. Her ikisi de fiziksel olarak gevşemiş. Ve her ikisi de zihinsel olarak da gevşemiş gözüküyor. Ama birinci hasta son derece rahat ve acı hissetmeden doğum yaparken diğeri o kadar rahat değil. Size göre ikisinin de aynı hipnotik düzeyde olması gerekir. Tüm belirtiler aynı. İkinci hasta ağrı hissediyor. İlki ise gayet rahat.

İkisi de aynı durumda. Ama tepkiler farklı. Bu duruma şaşırıyorsanız henüz hipnozu tam anlamadınız demektir. İki durum dıştan aynı olsa da içerden tamamen farklı olabilir. Gerçek somnanbulizm için gerçekten o rakamların zihinden silinmesi gerekir. Yani gerçek anlamda amnezi olacak.

Diğer durum yapay somnanbulizmdir. Hasta afazik olmuştur. Yani rakamlar zihninde duruyordur ama söyleyemiyordur. Konuşma isteksizliği gelişmiştir. Ama hatırlıyordur. İşte ikinci kadında olan budur. 100 'den geriye doğru saymaya başlar. 99, 98, sonra durur. Siz de rakamları kaybetti zannedersiniz. Ama öyle değildir. Yapay somnanbulizmdeyken yapılan her türlü ağrılı girişim çok daha acıtıcı olur.

Uygulayıcı amnezi yaratmalıdır. Eğer herhangi bir nedenle olmadıysa bunu fark etmelidir. Ve buradan öteye geçmemelidir. Ağrılı işlemlere başlamamalıdır. Yeni başlayanların çoğu yapayla gerçeği birbirine karıştırır. Yapay ortam bazı testlerle anlaşılır. Bunu birazdan açıklayacağım.

Gerçek somnanbulizmdeki kadın, doğum sırasında gülümser. Hatta kesikler dikilirken bile gülümsemesi sürer.

O zaman yapay durumlar ne işimize yarar? Bu yapay duruma bazen hatalı olarak orta düzey hipnoz denir. Orta düzeyin hiçbir değeri yoktur. Tek bir işe yarar. Gerçek hipnoza geçerken bir köprü oluşturur. Yani hafif hipnozdan derin hipnoza giderken bu dönemden geçilir. Kişi saymaya başlar. Sonra sayma arzusu kaybolmaya başlar. Sonra da rakamlar kaybolur. Bir geçiş kapısıdır.

Uyanık hipnozu hariç dört hipnotik düzey vardır. Bunlar 1. Hafif ya da yüzeysel, 2. Somnanbulistik, 3. Koma (Esdaile) 4. Uykuya bağlanmış hipnoz (hypnosleep) düzeyleridir.

Hipnozu uygun kullanabilmek için bu dört durumu da tanımak ve oluşturabilmek gerekir. Tıpta her birinin yeri ayrıdır. Somnanbulistik düzeyde telkinler kolayca bilinçaltına gider ve çok uzun süre orada kalır. Örneğin hafif hipnozda hafif bir analjezi (ağrı duyumsuzluğu) sağlarsınız. Ama somnanbulistik düzeyde tam bir anestezi oluşur. Uyanık da olsa tam bir anestezi oluşmuşsa o zaman derin hipnoz söz konusudur. Romatizmal ağrıları olan bir hastaya hafif hipnoz uygulansa ağrılarında bir şey değişmez. Ama derin hipnozda alacağı telkinlerle haftalar süren bir rahatlama hisseder.

Yalancı somnanbulizm gerçeğe dönüştüğü zaman gevşeme artar. Belirgin bir fark vardır. Hasta daha memnun olduğunu fark eder. Rakamların kaybolmasında sorun yoktur. Somnanbulizmde telkinler çok etkin olur. Ve birçok değişik telkin verilebilir. Gerçek somnanbulistik bir hasta tamamen umursamazdır. Telkinleri eleştirmez. Anlamını düşünmez. Doğrudan kabul eder. Kabul etmekte bir sorun görmez.

Hafif hipnoz halindeki hasta doktora şöyle der. "Umarım olur." Ama derinleşince bakışı değişir. Düşüncesi değişir. "Bunu işe yarayacağını biliyorum." der. Böyle deyince de olur. Verilen telkin gerçekleşir. Hasta derinleştikçe öfori dediğimiz durum olur. Bu bir coşkunluk halidir. İyi hissetme halidir. Belki daha önce hiç yaşamadığı bir şeydir. Bu duyguyu yaşadıkça doktora ve kendine olan güven çok daha artar. Bu keyifli durumda, doğal sarhoşluk durumunda hasta için her şey iyidir. Kabul edilebilirdir. Kendisinin hoşuna giden, kabul edebileceği her türlü telkini eleştirmeden kabul eder.

Tekrar vurgulamak isterim. Somnanbulizm zombi-benzeri bir durum değildir. Hasta bilincini kaybetmez. Aksine farkındalık kazanır. Yapılan çalışmalara göre hipnozdaki bir kişinin farkındalığı 2000 kat artmıştır.

Dirençle karşılaşırsanız ne yapacaksınız? Uğraşmayın. Çünkü hipnoz rızayla olan bir durumdur. Direnç varken uğraşmak anlamsızıdır. Çoğu zaman basit sözler direnci kaldırır. Örneğin şöyle diyebilirsiniz. " Senin için üzgünüm. Kolay yoldan iyileşmek yerine hala zor yolu seçiyorsun." Daha zor bir durumla karşılaşma korkusu hipnoz korkusunu yener ve hasta uyumlu olmaya başlar. Ama hala direnme devam ederse denemeyi bırakın. Eğer bir kişi beni bir dakikadan fazla zorlarsa şöyle düşünürüm: "Hasta benim

yardımımı istemiyor. Benim ona yardım ettiğimi anlamamışsa zor yolu seçmek durumunda." Doğum ağrısı çeken kadınlarda bu çok görülür. Başta bir türlü uymaz. Ama bir iki ağrı çektikten sonra "Ne olur doktor yardım et. Ne dersen yaparım." der ve hemen verilen telkinleri almaya başlar.

Ama bazıları hala direnir. O zaman hipnoz onlar için uygun değildir. Çünkü hipnoz rızaya dayanır. Rıza olmadan hipnoz olmaz. Sonuçta kaybedeceğiniz bir oyunu oynamak istemezsiniz değil mi? Bunlarda deneme yapmaktan vazgeçin. Başka hastalarınızda yararlı olan şeyleri kullanmaya devam edin.

Derin hipnozda hastanın gözü açık olması alışık olunan bir durum değildir. Ama somnanbulistik bir kişiye gözlerini açtığında etkinin aynen süreceği telkinini verirsek etki aynen sürer. Anestezinin olacağı telkini vermek aynı zamanda hipnozun süreceğini de garanti eder. Daha sonra istediğiniz her şeyi gözü açık yapabilirisiniz. Eğer bir hipnotist hastasıyla gözü açık çalışıyorsa bu işi biliyor demektir. Siz işinizi bildikten sonra, onu korkutacak yanlış telkinler vermedikten sonra, kimse hipnozdan kendiliğinden çıkmaz. Yani "Bu çok acıtır sen de fark ediyor musun? " derseniz tabii ki hipnozdan çıkar. Hipnozdayken nasıl sözler sarf etmeniz gerektiğini çok iyi bilmelisiniz.

Gözü açık çalışmanın yararı şudur: Hasta sorunlu kısmını daha rahat belirler. Göz doktoru için, zaten gözün açık olması gerekir. Diğer tıbbi branşlarda uyguladıkları işlemlere göre gözü açık çalışmayı daha yararlı bulabiliriler.

HIZLI İNDÜKSİYON

Eğer bir kişi hipnoz edildiğini hayal edebiliyorsa, hipnoz olabileceğine inanıyorsa, olmayı kabul ediyorsa ve onu hipnoz diye bir şey olduğuna ikna ederseniz bundan sonra ani bir emir ve otoriter bir tavırla verilen bir şaşırtmaca bir anda hipnoz sürecine girmesini sağlayacaktır.

Bir anda hipnotik trans yaratmak için:

Müşteriyi sol tarafınıza alarak onun yanında durun. Bu, ayakta iyi sonuç verir.

"Eğer benim basit yönergelerimi takip edersen, seni hipnoz olmaktan alıkoyacak hiçbir şey olmayacaktır. İstersen direnebilirsin ama burada olmanın nedeni bu değil.

Henüz seni hipnoza sokmayacağım ama önce sana göstermek istiyorum. Bu sadece bir alıştırma olacak."

Sol elinizi müşterinin ensesine koyun ve sağ elinizi alın hizasında havada tutun.

"Hadi şimdi deneyelim. Ben seni ensenden çekeceğim ve ben bu hareketi yaptığım zaman belini öne eğ ve alının benim elimin üzerine düşsün."

Müşteriyi hafifçe öne çekin ve alnının sağ elinize düşmesini sağlayın.

"Şimdi hipnoz olmak için hazır mısın?"

Cevabı bekleyin!

"Ayaklarını tam olarak yere bas. Ellerini bacaklarının üzerine koy ve gevşe. Karşındaki duvarda kendine bir nokta bul ve ona bakmaya başla. Gözlerini bir an bile o noktadan ayırma. "

Sol elinizi müşterinin omzuna koyun ve hafifçe sallayın.

"Hipnoz olmak istiyorsun, hipnoz olmayı bekliyorsun ve hipnoz olacaksın."

Elinizi omzunda tutun ve sallamaya devam edin.

"Derin bir nefes al ve tut, tut, tut.

Ve şimdi bırak ve tamamen gevşe.

Tekrar derin bir nefes al ve şimdi bu sefer daha uzun süre tut.

Şimdi nefes ver ve bedeninin geri kalan kısmının gevşemesine izin ver."

Şimdi sol elinizi müşterinin omzundan ensesine kaydırın.

Ben beşten bire kadar sayarken, göz kapakların ağırlaşacak, uyuşacak, uykulu hale gelecek. Ben bire geldiğimde de kendini çok derin bir hipnozun içinde bulacaksın.

BEŞ, göz kapakları ağır, uyuşuk, uykulu.

DÖRT, her bir sayıyı duyduğunda daha da ağırlaşıyor.

ÜÇ, çok yorgunsun ve artık göz kapakların kapanmak istiyor.

İKİ, bundan sonraki sayıda, göz kapaklarının tamamen kapanmasına izin ver ve bedenindeki tüm kasları ve sinirleri gevşet.

Müşteriyi daha önce denediğiniz gibi ensesinden itin ve alnını sağ elinize düşürün ama bu sefer çok daha hızlı ve normal pozisyonu ile sizin eliniz arasındaki pozisyon arasında gidip gelirken bu iki kelimeyi yüksek sesle bağırın:

"ŞİMDİ UYU!"

İkinci kez elinize düşürdükten sonra yavaşça müşterinizi düzgün bir pozisyona getirin. Bu durum siz yeniden beşten bire sayma işlemi yaparken onun zihnini daha karmaşık hale getirecektir.

"Ben beşten bire sayarken, duyduğun her sayıda daha da derin bir hipnozun içinde bulacaksın kendini. Beş, çok daha derinleşmeye izin ver. Dört, tüm gerginliğin ve dertlerin yavaşça uzaklaşıyor. Üç, her bir seste ve her bir nefes alışında daha da derinlere gidiyorsun. İki, sadece daha da derinleş. Bir, şimdi sadece tamamen gitmene izin ver ve bu derin rahat huzurlu hipnotik sürecin varlığını hisset. Benim sesimi sürekli duyacaksın ama sadece derin bir hipnotik uykunun içinde kalacaksın. Derin bir hipnotik uyku, derin bir hipnotik uyku."

Hemen başka bir derinleştirme tekniği ile devam edin.

Arka kısmı yatan koltukta oturun bir müşteriyi, öne elinizin üzerine düşürmek yerine arka kısmını birden yatırabilirsiniz.

Yukarıdaki teknik biraz otoriter gibi gözükse de sadece "şimdi uyu" kısmı otoriter bir ses tonu ile söylenmek koşuluyla yumuşak telkinlerle de gerçekleşebilmektedir. Ben kişisel olarak, diğer indüksiyonlara dirençli olsa da hipnoz olmaya çok istekli olan müşterilerde sadece hızlı indüksiyonu kullanırım. Birkaç kez de dikkat problemi olan çocuklarda bu yöntemi kullanmıştım. Ve tabi ki öğrencilerime de bu yöntemi öğretmekteyim. Hipnotik çalışmalarda en çok kullandığımız yöntem el düşürme –hand drop- indüksiyonudur.

HİPNOTİK KOMA DURUMU

Modern anesteziden önce ameliyatlar büyük sorundu. Ağrıyı dindirmekten korkulurdu. Ağrının iyileşme için gerekli olduğu iddia edilirdi. Ama ağrı duyan bir kişiyi ameliyat etmek için sımsıkı bağlamak gerekirdi. Terörize

olmuş bir kişide kan damarlarının pıhtılaşması ve iyileşme imkânsızıdır. Bu nedenle de ameliyatların yarısından fazlası ölümle sonuçlanırdı. Hipnozun anestezik gücünden ciddi olarak yararlanmış kişilerin başında James Esdaile gelir. Hipnoz, hipnoz olarak tanınmadan önce Esdaile Mesmerizm'le ilgilenmeye başlamıştı. Esdaile 1845 de Hindistan'a gitti ve başardıkları günümüz bilgileriyle bile inanılmazdır. Esdaile'in o zamanlar telkinlerin gücünden haberi yoktu. O sadece Mesmer'in tekniklerini Mesmer'den daha iyi hale getirmeye gayret etti. O ideal hali oluşturmak için uzun süre uğraşırdı. Bir buçuk saat bile uğraştığı söylenir.

O korkunç acıdan kurtulmak için, hastaların söylenenleri, istenenleri yerine getirmekten başka çareleri yoktu. Yani çok güçlü bir inanç ve sözleşme hali vardır. O oluşturduğu derin hipnoz halinde her türlü ameliyatı yaptığı inanılır otoriteler tarafından bildirilmiştir. Kol-bacak kesmeler, karın ameliyatları ve ağır yaraların tamiri gibi ameliyatları başarıyla sonuçlandırdı. Hiçbir cerrahın yapmaya cesaret edemeyeceği kadar derinlikte karın ameliyatları yaptı. Karın zarı en hassas organdır. Ağrı duymadan karın zarında oynamak imkânsızıdır. O nedenle çoğu cerrahın yapmaya cesaret edemediği çeşitlilikte ameliyatlar yapmıştır. 300 'den fazla açık karın ameliyatı yaptığı bildirilmiştir. İlginç olan hastalar çok hızla iyileşmiş ve ölüm oranı yüzde sekizde kalmıştır. Esdaile büyük hevesle İngiltere'ye dönmüş ama aynı hipnotik düzeyi alaycı ve dirençli insanlarda tutturamamıştır. Kendi başına Londra'da bir hastane açmış ve çalışmalarına başlamıştır. Esdaile'e inanan tek kişi Dr. John Ellioston olmuştur. Onun tekniğini öğrenerek ona yardımcı olarak ağrısız ameliyatlar yapmaya başlamıştır. Ama Londra Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde profesör olan Ellioston işinden atılır. Esdaile'in hastanesi de bir süre sonra kapatılır.

Birçok doktor, Esdaile'in oluşturduğu o ağrı hissedilmeyen durumu yaratmaya çalışmış ama kimse başarılı olamamıştır. Ulaştıkları yer hafif analjezi durumudur. Çünkü elde ettikleri durum hafif hipnoz halidir. Kimse "o şarlatan"a tekniğini sorma cesaretini gösterememiştir. Kendi aralarında bile tartışamamıştır. Birbirlerinden korkmuşlardır. Gerek Esdaile, gerekse Ellioston parasız ve sefalet içinde ölmüşler.

Esdaile'in ameliyat sırasında hastalarının hali komaya benzermiş. Ne

konuşurlar, ne kıpırdarlar, ölü gibi yatarlarmış. Hiçbir tepkiye yanıt vermezlermiş. Ameliyat sırasında hiçbir telkin verilmez hatta geri bilinçli durumuna getirecek bir şey de yapılmazmış.

Hipnotik koma gösteri hipnotistlerinin canını sıkan bir durumdur. Düşünün. Sahneye sizin emirlerinize uymak için çıkmış bir kişi. Herkes sizin neler başaracağınıza odaklanmış. Oyunculardan biri kendi aleminde. Keyifli bir yüzle boş gözlerle size bakıyor. Sanki ne duyuyor ne de gülüyor. Seyirci de hipnoz olana değil sizin çaresizliğinize gülmeye başlıyor. Evet, doğal somnanbulistlerden bazıları otomatik olarak koma haline geçebilir. Önceden bunları kestirmek mümkün değildir. Bunları koma halinden çıkarmak da kolay değildir. Sahnede hipnotist uğraştıkça seyirciler arasında panik başlar. Hipnoz korkutucu bir görünüm almaya başlar.

Neden insanların bazısı koma haline geçer ve sonra da çıkmak istemez? Çünkü hipnoz hali bazı kişilerde öfori yaratır. Öfori büyük bir keyif ve coşkunluk halidir. Esrar türü ilaçlarla sağlanan hale benzer bir durumdur. Böyle keyifli bir durumdan da kimse kolayca çıkmak istemez. Bunu fark eden Dave Elman hemen çareyi de bulmuştur. Koma halindeki kişiye şöyle der: "Hemen benim emirlerime uymaz ve hipnozdan çıkmazsan bir daha asla hipnoz olmaz ve bu keyifli hali yaşayamazsın." Bu sözler her zaman etkili olmuştur.

Hipnozla uğraşan herkes zaman zaman kendiliğinden koma haline geçen müşterilerle karşılaşır. Bu durumda kişi ağrı hissetmez. Hareketsizdir. Kolunu kaldırıp bırakın, kolu havada asılı kalır. Tam bir katatonik hal vardır. Kişiyi çok komik pozisyonlara sokabilirsiniz. O acayip şekilde, sonsuza kadar kalacak gibidir. Ama sert değildir. Balmumu gibidir. Yumuşak ama şekilli.

Uzun yıllar koma durumunun kendiliğinden oluştuğu kabul edilmiştir. Hiç kimse (Esdaile hariç) bir indüksiyon tekniği ile komayı oluşturamamıştır. Bir gün Dave Elman'ın bir öğrencisi bir kurs sırasında koma durumunu merak eder. Bu doktorun bir hastası çok derin somnanbulistik duruma geçmektedir. Dave Elman'dan bu kişiyi koma haline getirip getiremeyeceğini sorar. Dave-Elman meraklanır ve "Getir deneyelim." der. Doktor hastasını getirir ve somnanbulistik aşamaya sokar. Oradan Dave Elman devralır ve aşağıdakine benzer sözlerle kişiyi koma haline sokar.

" Şimdi seni kendini çok iyi hissedeceğin, gevşekliğin en alt basamağına götürmek istiyorum. Tüm problem ve acılarını yok olduğu bir yere. Muhteşem bir yer. Bu yere gidebilmen için, senden gevşekliğin 3 düzey daha altına inmeni isteyeceğim. Hadi bu düzeyleri A, B ve C olarak adlandıralım.

A düzeyine ulaşmak için şu anki gevşeklik düzeyini iki katına çıkarman gerekmekte. B düzeyine ulaşmak için A düzeyindeki rahatlığı iki katına çıkarman gerekmekte. C düzeyine, yani gevşekliğin son basamağına ulaşmak için ise B düzeyindeki gevşekliği iki katına çıkarman gerekmekte.

Peki, hadi başlayalım. Şimdi senden kendi yürüyen merdiveninde oturduğunu hayal etmeni istiyorum. Birazdan 1'den 3'e kadar sayacağım. 3'e geldiğimde yürüyen merdiven seni, gevşekliğini iki katına çıkardığın A düzeyine getirecek. Merdivenin hızı ve uzunluğunu sen belirleyeceksin. A düzeyine ulaştığında, A diye bağırarak bana haber ver. Peki, başlıyoruz. 1, 2, 3(Müşterinin A diye bağırmasını bekler.)

Çok güzel... Birazdan 1'den 3'e kadar sayacağım. 3'e geldiğimde yürüyen merdiven seni, gevşekliğini iki katına çıkardığın A düzeyinden B düzeyine getirecek. B düzeyine ulaştığında, B diye bağırarak bana haber ver. Eğer benim telkinlerimi takip ediyorsan, B düzeyine ulaştığında ses tellerin o kadar gevşemiş olacak ki, B sesini çıkarmak için bile zorlanabilirsin. Bu bizim istediğimiz gevşeklik zaten, ama sen yine de B sesini çıkarmaya çalış. Peki başlıyoruz. 1, 2, 3, B düzeyine kadar. (Müşterinin B diye bağırmasını bekler.)

Çok iyi gidiyorsun. Şimdi sadece 1 düzey kaldı. C Düzeyi. Gevşekliğin en alt basamağı. Kendini çok iyi hissettiğin bir yer. Tüm fiziksel ve ruhsal problemlerinin yok olduğu bir yer. Ben senin için bunun gerçekleşmesini istiyorum ve bu gerçekten çok kolay olacak. Tamam, şimdi bir kez daha kendini tekrar yürüyen merdivenin tepesinde bul. Bir kez daha 1'den 3'e kadar sayacağım. 3'e geldiğimde, merdiven birden tüm düzeyleri inecek ve seni C Düzeyine getirecek, senin gevşekliğinin en son basamağına. Yardımcı olmaya çalışma. Sadece gevşek kal ve gerçekleşmesine izin ver. İşte başlıyoruz. 1, 2, 3. C Düzeyine kadar, gevşekliğinin en son basamağına, daha derine, daha derine, daha derine gidiyorsun. Gitmene izin veriyorsun, batıyorsun, daha derine, aşağıya, aşağıya, derine, derine, daha derine."

Dave Elman orijinal indüksiyonunda merdiven yerine asansörü kullanmıştır. Eğer müşteri derinleşiyorsa gevşemeyi gözünüzle de görebilirsiniz. A' yı çok derin bir sesle söyler. B' yi söylerken çok zorlanır. C düzeyine geldiğinde artık ses çıkaramaz.

KOMA EVRESİ TESTİ

Danışanın koma evresinde olup olmadığını test etmek için 3 yol vardır. Bu testleri danışana söylemeyin. Sadece yapın.

Test 1. Koma evresi otomatik olarak anestezi etkisi gösterdiği için, anestezi testi yapın. Bileği veya kolu çimdikleyin.

Test 2. Fiziksel katalepsiyi kontrol edin. Kolu veya bacağı kaldırıp bırakın. Gayretsizce sizin belirlediğiniz pozisyonda kalacaktır. Kol veya bacak sizin istediğiniz pozisyondayken, bilinçaltının bırakmak istediğiniz yerin orası olduğunu anlaması için kolun veya bacağın hafif bir silkelenmesi gerekebilir.

Test 3. Ürkütücü tonda verilen bir emir. Danışanın gözlerini görebileceğiniz bir pozisyon alın ve yüksek ve keskin bir ses tonu ile "Gözlerini aç." deyin. Eğer gözlerde bu emre karşı hiçbir tepki yoksa ve diğer testlerden de geçti ise, koma evresinde olduğundan emin olabilirsiniz.

Bu teknikle Esdaile'den sonra ilk kez Elman koma durumu elde etmeyi başarır. Doktorlar hasta üzerinde deneye başlar. Kollarını kaldırır bırakırlar. Kol havada kalır. Bacağını kaldırırlar. O ağır bacak havada asılı kalır. Eline kibrit yakıp verirler. Kibrit parmaklarına kadar gelir ve parmaklara çarpan ateş sönerek kibrit elinden düşer ve hastada en ufak bir tepki olmaz. Bunu tekrar tekrar yaparlar. Sonuç aynıdır. Tam parmakları yanacakken kibrit elinden düşer. Hasta birkaç saat bu durumda kalır. Doktorlar değişik deneyler yapar. Sonra uyandırma zamanı gelir. Yukarıdaki yöntemin dışındaki klasik uyandırma yöntemleri denenir. Yangın var demek bile hastayı uyandırmaz. Sadece yukarıda bahsedilen cümleler hastayı uyandırır. Hastayla konuşulur. Kibritin farkındadır ve tam parmakları yanarken kibriti bıraktığını söyler. Yani koma halinde bile kendini koruma durumu vardır. Alevi bir şekilde fark etmekte ve kibriti elinden düşürmektedir. Etrafını duymuştur. Olan bitenin farkındadır. Her şeyi sırayla anlatır. Fısıltılı konuşmaları bile duymuştur. Bu

nedenle "yangın var" alarmını umursamamıştır. Ama gerçekten yangın olsa farkına varıp anında komadan çıkabilir.

Dave Elman binlerce koma durumu elde ettiğini bildirmiştir. Keza öğrencileri de. Hem doktorlar hem de hastalar hipnotik komayı çok sevmiştir. Hiçbir ters durum olmamıştır. Bu durum tabiatın insanlığa armağanı olan doğal ağrısız durumdur.

Doktorlar koma durumundan değişik durumlarda yararlanmıştır. Kimisi ağır kanser hastalarının ağrısını geçirmek için kullanmıştır. Uzun süre hareketsiz kalması gereken ortopedik ve ameliyat sonrası hastalar için çok yararlı olmuştur. Ameliyatlarda ve doğumlarda çok iyi sonuç vermiştir. Her türlü ağır ve uzun ameliyat bu durumda yapılabilmiştir. Dave Elman 102 gebe kadının 97' sini koma durumuna soktuğundan bahseder.

Koma durumundaki bir kişi fiziksel telkinleri yerine getiremez. Yani gözünü açamaz. Kolunu kaldıramaz. Ama kaldırdığını zanneder. Ama çalışmalar zihinsel telkinleri aldığını göstermiştir. Yani değişim için telkinler bu durumda da verilebilir ve etkili olur.

Bazı doktorların çalışmaları somnanbulistik aşamaya ulaşmadan da koma aşamasına ulaşılabileceğini göstermiştir. Yani fiziksel gevşeme elde edildikten sonra sayı sayma aşamasını atlayarak koma elde etme aşamasına geçilebilir. Böylece 5 dakika içinde koma durumu elde edilebilir.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Hypnotherapy. Dave Elman.

2) Hypnosis and Hypnotherapy Basic to Advanced Techniques for the Professional. Calvin D. Banyan, Gerald F. Kein.

3) Transforming Therapy a New Approach to Hypnotherapy. Gil Boyne.

4) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. Ormond McGill.

5) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL116-Secrets Of A Successful Hypnosis Session

b) DL166-The Hypnotic Coma State

c) DL230-Seven Powerful Keys To Direct Suggestion Success

d) DL100-Instant And Rapid Inductions

BÖLÜM 10
KENDİ KENDİNE HİPNOZ
(OTO-HIPNOZ, SELF HIPNOZ)

Bir kişinin bir başkasının yardımı olmadan kendisinde hipnotik trans yaratarak kendisine telkin verebilmesine self hipnoz ya da oto hipnoz denir.

Birçok kendi kendine hipnoz öğrenme teknikleri tanımlanmıştır. Hangisi daha üstündür? Bunu söyleyebilecek durumda değiliz. Kendi kendine hipnoz uygulamalarının kişilerde diğer tekniklere göre nasıl bir gelişme sağladığını araştıran bilimsel çalışmalardan da pek bahsedebilmek mümkün değildir. Bazı küçük çaplı araştırmalar self hipnoz yararına sonuçlar bildirmiştir.

Gerald Kein ve onun ekolünden olanlar self hipnozu ancak hipnotik trans telkinleriyle öğrenileceğini ileri sürerler. Bu yaklaşım hipnozun felsefesine uygundur. Ben en çok Gerald Kein'ın öğretisi olan anlık self hipnoz tekniğini kullanıyorum. Buna düğme tekniği de diyorum.

HİPNOZ KASETLERİ

Piyasada hipnoz oluşturduğunu iddia eden kasetler vardır. Ama bunlar fazlasıyla basmakalıptır. En uygunu kendi kasetinizi oluşturmaktır. Hipnotistten seansınızı kaydetmesini isteyebilir ve bunu dinleyerek hipnoz olma yeteneğinizi güçlendirebilirsiniz. Ya da kendiniz istediğiniz kaydı yaparak kendinizi hipnotize edebilirsiniz. Her hipnoz kasetinde hipnoz indüksiyonu, derinleştirme, iyileştirici telkinler ve uyandırma bölümleri bulunmalıdır. 1.2. ve 4. bölümleri sabit tutup her seferinde araya değişik iyileştirici telkinleri yerleştirebilirsiniz. Bilgisayar ortamı bu işlemleri yapmayı son derece kolay hale getirmiştir. Değişik ses dosyalarını ayrı dosyalar halinde tutup "sound forge" gibi bir programda birleştirmek son derece kolaydır. Hatta bu programda arkaya fon müziği ilave edebilir, sesinizi efektlerle daha hipnotik hale getirebilirsiniz.

SUBLİMİNAL MESAJLAR

İnsanın fiziksel bedeninin algı mekanizmalarının bir sınırı vardır. Buna eşik diyebiliriz. Görüntü eşiğimiz vardır. Örneğin bir görüntü bilinçli olarak algılayamayacağımız kadar hızla gözümüzün önünden geçer. Ya da bir ses kulağımızın algılayamayacağı şiddette olabilir ama hala mesaj verebilir. Bu tip gizli ve kirli reklâm tekniklerinin uzun yılladır kullanıldığı belirtilmektedir.

Yapılan çalışmalar bu subliminal, yani eşik altı uyaranların kitleleri bir şekilde etkilediğini ortaya koymuştur. Bilinçaltı bu telkinleri bir şekilde almakta ve işleme koyabilmektedir. Örneğin bir film gösterisinin arasına serpiştirilmiş dondurma görüntüleri filmden çıkan kişilerin belli bir oranının dondurma arayışı içine girdiğini göstermiştir. Nede herkes değil? Demek ki yine de kabul edilebilirlik bir şekilde önemini koruyor. Dondurma sevenler için bu sadece bilinçaltının algıladığı görüntüler kabul edilebilir olduğundan kişilerde dondurma yeme arzusu uyandırmış olabilir. Hiç birimiz bilinçaltında hangi telkinlerin kabul edilebilir olduğu hakkında bir fikre sahip değiliz. Bilincimiz için tamamen kabul edilemez bir telkin bilinçaltı tarafından hararetle karşılanabilir. Ama zamanla reklâm endüstrisi bu tip çalışmaları bırakmıştır. Çünkü genel etkisi diğer yöntemlerden pek farklı bulunmamıştır. Bir şekilde bir firmanın bu şekilde reklâm yaptığı ortaya çıktığı zaman satışlara etkisi tamamen ters yönde olmuştur.

Birkaç yıl önce bir hipnoz kursu öncesi iki genç yanıma yaklaşıp subliminal mesajlar hakkında ne düşündüğümü sormuşlardı. Ben de bir fikrim olmadığını söyledim. Kendilerinin bir kaseti uzun süredir bu şekilde dinlediklerini söylediler. İçeride kurs sırasında tekrar bu konu soruldu. Ben de biraz önce konuştuğum kişilere dönerek kendi üzerlerindeki etkilerini sordum. Gençlerden biri daha önce kendine güvensiz biriyken bu CD yi dinlemeye başladıktan sonra güveninin çok arttığını söyledi. Ben de iyi o zaman işe yarıyormuş dedim. Ama genç devam etti. Yalnız bir sorunum oldu, sanki bana bir alakası var gibi geliyor. CD' leri dinlemeye başladığımdan beri dizlerim çok ağrımaya başladı.

İşte bilinçaltı budur. Bir şekilde orada o kişiyi kalabalık önüne çıkmasında tehlike gören bir inanç yerleşmişse ne yapıp ne yapar kişiyi insan içine çıkmasını engelleyecek çareler üretir. Bu örnek bana bilinçaltının sürekli ve onun gücünün halledemeyeceği yapıda gelen telkinlere karşı savunmasız olduğunu yani bir şekilde telkinleri kabul etmek zorunda olduğunu göstermiştir. Ama telkini kabul etmesi inancı değiştirdiği anlamına gelmez. O telkini başka yollarla aşmaya çalışır. İşte size fiziksel hastalıklara sebep olan başka bir etken. Bilinçaltının onaylayamayacağı ama reddedemeyeceği telkinler sürekli bombardıman halinde gönderilirse sonuç daha kötü olabilir.

Günümüz satıcıları Milton Erickson'a çok şey borçludur. Onun gizli ikna ve etkilemek teknikleri satış elemanlarının ve reklâmcıların en güvendiği satış arttırıcı araçları olmuştur. İyi bir satış elemanı aşağıdaki sırayı izler. Önce uyumu arttırır. Sonra beklenti yaratır. İyi hissettirecek kelimeler kullanır. İtiraz edilemeyecek sorular sorar. Hikâye anlatır. Hikâyenin arasına gizli telkinleri yerleştirir. Bu teknikleri Ericksonian hipnoz bölümünde okuyabilirsiniz.

AŞAMALI GEVŞEME TEKNİĞİ

Bu teknik yeni başlayanlara çok uygundur. Diğer yöntemlerden biraz daha fazla zaman alıcıdır. Ama mükemmel bir koşullanma sağlar. Bunu öğrendikten sonra diğer hızlı yöntemler daha kolay öğrenilir. Bu teknikte beden tam olarak gevşer. Öyle bir an gelir ki kişi bedeninin bölümlerini fark edemez olur. Gerginlik kalmaz. Bilinç gezmeye çıkar. Çevrenin farkındalığı ortadan kalkar. Zihindeki hayallerle baş başa kalınır. Bilinçaltından unutulmuş anılar sökün etmeye başlar. Ama bu oluşan trans durumu nedir? Bir hipnoz mudur? Yoksa kişinin kendini rahatlatacağı bir yöntem midir? Bakışa göre değişir. Kişinin bu gevşeme seansından bir beklentisi varsa ve zaman içinde bu beklenti gerçekleşmeye başlarsa seanslar hipnoz kabul edilmelidir. Ama sadece gevşeniyorsa fakat beklenti karşılanmıyorsa sadece gevşenilen ve rahatlanılan bir zihinsel trans durumu söz konusu demektir.

İşte yapacaklarınız:

Sırt üstü yatın. Ellerinizi yana uzatın. Parmaklarınızı serbest bırakın. Avuçlarınız aşağı baksın. Ayaklarınızı 15–20 santim ayırın. Böylece uyluklar birbirine değmez. İsterseniz yastık kullanın. En rahat pozisyonunuzu bulun. Sıkan giyecekleri gevşetin ya da çıkarın. Ayakkabıları çıkarın. Hatta çorapları da. Amaç mümkün olan en rahat hali bulabilmek.

Eğer ses kaydı yapacaksanız ikinci şahsa konuşur gibi konuşun. Ama ses kaydı yoksa doğrudan kendinize konuşun. Bu kitapta telkinler ikinci şahsa uygundur. Bunları doğrudan kaydedebilirsiniz. Telkinleri yumuşak sesle okuyun. Yavaş başlayın. Ve gittikçe daha da yavaşlayın. Sözler tane tane olsun. Cümle sonlarında biraz bekleyin. Sesiniz karşıdakini uyuşturmalı ve gevşetmeli. Bu nedenle yavaş ve uyuşuk olmalı.

Şimdi rahat pozisyonda olduğunuzu kabul edelim. Ses kaydınızı dinliyorsunuz. İşte duyacaklarınız:

"Gözlerini tavanda bir noktaya sabitle. Derin nefes al ver. Tekrar al, ver. Bir kez daha al ver. Her nefesi yavaşça al. Soluğunu vermeden önce 3–4 saniye tut. Ve yavaşça ver. Her nefesi verirken biraz daha gevşediğini fark et. Şimdi yeniden. Nefes al... Tut... Ver... Al... Tut... Ver... Al... Tut... Ver... Şimdi gevşe ve uyukla... Şimdi tüm bedenin gevşiyor... Tüm kasların uyuşuyor... Göz kapakların ağırlaşıyor... Yorgunlaşıyor... Daha da ağır... Şimdi kapanıyor... Göz kapakların o kadar ağır ki... Açman çok zor... Ama zaten açmak istemiyorsun... Ben onları aç diyene kadar kapalı tutuyorsun... (boşluk)

Şimdi tüm dikkatini sağ ayağına ver. Sağ ayağının parmaklarını gevşet... Sanki onlar birer gevşek lastik ve sarkmaya başlıyorlar... (bekle...) Şimdi bu gevşekliği ayak sırtına yay... (bekle..) Şimdi de ayak topuğuna doğru... (bekle...) (Bu andan itibaren daha yavaşla... Her kelimeyi iyice uzat... Özellikle tüm derken... Tüüüümmmm... Diye söyle... Her cümle arasında 5–6 saniye bekle...)

Şimdi, bu gevşeklik duygusunu bacağına doğru yay... Uyluk kaslarını gevşet... Sarkıt... Serbest bırak... Şimdi... Bacak kasların gevşerken zihninde gevşemeye başlıyor... Onu gezdir... Serbest bırak... Hoş yerlere doğru... Hayallerin arasına dal... Bırak zihnini gezsin istediği yere doğru... Gittikçe daha uyuşurken ve gevşerken... Kendiliğinden ve rahat nefes alıyorsun... Uykuda gibi... Aldığın her nefes seni daha da gevşek yapıyor... Derinliklere gönderiyor... Duyduğun her farklı ses daha derine gönderiyor...

Şimdi bu güzel gevşeklik duygusunun bacağının yukarı kısımlarına, baldırlarına doğru yayıldığını hisset... Onları gevşet... Şimdi sağ bacağın tamamen gevşemiş ve rahat, sakin durumda...

Şimdi sol ayağına geç. Sol ayağın gevşiyor... Ayak sırtı... Topuğun... Sol bacağın... Baldırın... Gevşeklik yukarı doğru yayılıyor... Ayağın... Tahta gibi... Her iki bacağında gevşemiş durumda... Şimdi gevşeklik kalçalarına yayılıyor... Kasıklarına doğru... Karın kasların gevşiyor... Karnından son derece sakin nefes almaya devam ediyorsun... Daha gevşiyorsun... Uyuşuyorsun... (bekle...)

Şimdi... Sağ el parmakların gevşiyor... Gevşeklik el sırtından el bileğine... Koluna doğru yayılıyor... Yavaşça omuzlarına doğru çıkıyor... Uyuşuyor... Karıncalanıyor... Tatlı bir duygu... Tüm sağ kolun gevşek... Gittikçe daha derin bir hipnotik uykuya dalıyorsun... Derinlere dalıyorsun...

Şimdi de... Sol elini düşünüyorsun... Sen onu düşündükçe o gevşemeye başlıyor... Daha derin gevşiyor... Omzuna doğru yayılıyor... Kolun gittikçe ağırlaşıyor, uyuşuyor... Uyuşuyor... Omzuna doğru yayılıyor... Şimdi her iki kolun da tamamen cansız... Tatlıca sızlıyor...

Şimdi ensenden sırtına doğru gevşekliği akıtıyorsun... Sırt kasların gevşiyor... Sırtın daha fazla koltuğa doğru gömülüyor...

Boyun kaslarını gevşetiyorsun... Oradan çene kaslarına çıkıyorsun... Dilin tamamen serbest... Yüz kasların gevşiyor... Tüm gerginlikleri yok ediyorsun... Gevşek... Serbest... Sarkık... Kendi halindeler... Göz kasların gevşiyor... Kaşlarına doğru yayılıyor... Göz kapakların tamamen cansız... Şimdi alın kasların... Alnın gevşiyor... Kafa derini hissediyorsun... Tüm başın ve baş kasların serbestleşiyor...

Sanki bedenin plastik gibi... Kemiksiz.. Yumuşacık... Gittikçe yumuşuyor... Hamur gibi... Gömülüyorsun...

Zihnin sakin ve huzurlu... Yaprak kımıldamıyor... Sessizlik... Tam bir dinginlik... Durgunluk... Bir su yüzeyi kadar sakin ve berrak...

Artık bilinçaltın her türlü telkini alacak aşamada... Söylenecek her sözü... Senin yararına... Kabul eden durumda... "

(Bu aşamada bilinçaltına telkinler verilmeye başlanır.)

Telkinler verildikten sonra ilave destekleyici telkinler ve uyandırma telkinleri verilerek seans sonlandırılır.

Eğer ses kaydı yapmıyorsanız buradaki gevşeme telkin kalıbını birebir ezberlemeye gerek yok. Temel yaklaşım şudur: Bedeninizin herhangi bir yerinden gevşemeyi düşünmeye başlayın. Oradan adım adım tüm bedeninize

bu gevşeklik düşünce ve duygusunu yayın. Zaman geçtikçe çok daha hızlı tamamladığınızı fark edeceksiniz. Her zaman küçük kısımlardan başlayın. Parmakları gevşetmek tüm bedeni aynı anda gevşetmekten kolaydır. Benzetmeler yapın. Parmaklarınız kauçuk gibi. Bacağınız cansız kalas gibi. Bedeniniz bezden yapılmış bir manken gibi.

Ses kasetiyle trans olmaya alışsanız bile zamanla bu işin kendiliğinden olduğunu göreceksiniz. Zamanla ses kasetine gerek kalmayacak. Daha kasetin başlarında derin hipnotik transa girmeye başlayacaksınız.

Aşamalı gevşeme tekniği bir koşullama şeklidir. Self hipnoza koşullar. Başlangıçta uzun ve can sıkıcı gelebilir. Ama bir iki hafta içinde sadece gevşemeyi ve hipnoz olmayı düşündüğünüz anda tüm bedeniniz gevşemeye başlar. Bir iki saniye içinde derin transa geçersiniz.

ETKİLİ OTO TELKİNLER HAZIRLAMAK

Telkinler hakkındaki bilgileri bir sonraki "hipnotik telkinler" bölümünde anlattım. Temel olarak oto telkinin özellikleri de diğer bir insana verilecek telkinlerden farklı değildir. Bazı önemli özellikleri bu bölümde tekrar vurgulayacağım.

1) Bilinçaltı literaldir. Yani söylenenleri kelimenin saf anlamıyla alır ve işler. Bu nedenle cümlelerinizi 10 yaşından küçük bir çocuğun anlayacağı basitlikte hazırlayın.

2) Olumlu olun. Sadece yapacaklarınızı söyleyin. Yapmayacaklarınızı değil. "Baş ağrım iyileşecek." demeyin. "Hipnozdan çıktığımda başımı rahat ve huzurlu hissedeceğim." deyin.

3) İstekleriniz makul ve teşvik edici olsun. Moral kırıcı değil. Sıcak bir havada 2 saat spor yapacağım deseniz de yapamazsınız. Telkinleri hazırlarken bu telkinler için mantıki nedenlerinizi belirleyin. Size kilo aldıran ama çok sevdiğiniz yiyecekler vardır. Bunlardan kurtulmanın yolu bunlardan daha güçlü duygusal içerik sağlayan nedenler bulmaktır. Daha sağlıklı olacağım. Daha çekici görüneceğim. Sevdiklerimle ilişkilerim düzelecek gibi.

4) Telkinlere bu arzuları belirterek başlayın. "Çekici bir bedene sahip olmayı arzu ettiğim için... Çok daha sağlıklı ve enerji dolu olmayı arzu ettiğim için..." gibi.

5) Olmasını istediğiniz şeyi olmuş gibi hayal edin.

6) Şimdiki zamanı kullanın. Yazdığınız telkinleri kelime kelime okumayın. Onları zihninizde görün ve hayal edin. Konuşma korkunuzu ortadan kaldırmak istiyorsanız kendinizi kalabalıklar önünde güvenle konuşurken hayal edin. Ama şimdi olmuş gibi. Gelecekte olacak şekilde değil. Bilinçaltı şimdiden başka zamandan anlamaz.

7) Zaman sınırınız olsun. Başarmak istediğiniz işin makul bir zamanda bitirme sınırı koyun. Bilinciniz bir şeyi bir gecede başaramayacağınızı bilir. Bacağınız kırılırsa 10 dakikada iyileşmez. Ama hipnozla ağrısı hemen kaybolabilir. Makul bir iyileşme süresinin ne olacağına karar verin. Sonra bu sürenin yarısını hedefleyin. Bilinçaltınızın işini yapmasını seyredin. Bilinçaltı hedefe kilitlenen bir mekanizmaya sahiptir. O belirlenen hedefi başarana kadar çalışmaya devam eder.

8) Doğrudan eylemi isteyin. Yeteneği değil. "Dans etme yeteneğim var." demeyin. "Rahatlıkla dans ediyorum." deyin.

9) Abartın ve duygu katın. Cümleleri güçlü sıfatlarla süsleyin.

10) Tekrarlayarak söyleyin. Farklı cümlelerle aynı fikri tekrar edin. Telkinlerinizi bilinçaltının değişmez malı olana kadar her gün tekrar edin.

BİTMİŞ OTO TELKİN ÖRNEĞİ

Önce bir hedef seçin. Örneğin geceleri rahat uykuya dalamamak gibi bir sorununuz olsun. Amacımız geceleri güzel ve deliksiz uyumak. Sabahları uyandığınızda kendinizi yenilenmiş hissetmek istiyorsunuz. O zaman telkinlere başlayın.

"Geceleri uyanmadan derin uyku uyumak istediğimden ve sabahları yenilenmiş, dinlenmiş ve enerji dolu olarak uyanmak istediğimden, her

gece tüm kaslarımı gevşetirken 3 derin nefes alıyorum. Her nefesten sonra 'şimdi uyu' diyorum. Ve tüm kas ve sinirlerimi gevşetip serbest bırakıyorum. 3. nefesten sonra bir anda derin bir uykuya dalıyorum ve sabaha kadar aynı derinlikte uyuyorum. Sadece acil durumlar beni uyandırabilir. Böyle bir uyanma olur ve acil durum sona ererse tekrar aynı uykuya 60 saniye içinde dalıyorum. Benim için gevşemek ve uykuya dalmak çok kolay. Çünkü uyuyacağımı biliyorum. Tüm uykum boyunca keyifli bir gevşeklik içindeyim.

Üç derin nefes aldıktan sonra, her zaman derin bir gevşekliğe ulaşıyorum. Derin bir uykuya başlıyorum. Aynı derinlikte sabaha kadar uyuyorum. Tüm uyku süresince rahat ve gevşemiş durumdayım. Bu hoş gevşeklik duygusunu uyanık zamanlarıma da taşıyorum. Her zaman uyanmam gereken saatte uyanıyorum ve harika hissediyorum. Tam dinlenmiş halde, enerjik, canlıyım. Derin uykumu çok seviyorum. Uyku zamanı, yatakta, üç nefes alıyor ve her nefesten sonra otomatik olarak 'şimdi uyu' diyorum. Tüm bu telkinler hipnoza girdiğim zaman 'uyku zamanı' kodunu düşündüğüm anda zihnime akıyor. "

Şimdi bu telkin kalıbına bakalım. Telkinler için geçerli dokuz özelliğin hepsi mevcut.

1. Bir amacımız var.
2. Tüm düşünceler olumlu.
3. Hep şimdiki zaman kullanıldı.
4. Bir zaman limiti var (üçüncü nefesten sonra).
5. Bir eylem telkin ediliyor (uykuya dalıyorum).
6. Telkinler duruma özel.
7. Dil son derece basit.
8. Duygusal abartmalar var.
9. Bol tekrar var.

DÜĞME TEKNİĞİ İLE SELF HİPNOZ

Gerald Kein Omni Hypnosis Center 'ın kurucusudur. Onun geliştirdiği ve öğrettiği self hipnoz tekniği diğer self hipnoz tekniklerinden birçok açıdan farklıdır. Kein'ın self hipnoz tekniğinin üstünlükleri şunlardır:

1. Son derece hızlı hipnoza girilmesini sağlar.
2. Son derece etkin self hipnoz telkinlerinin verilmesini sağlar.
3. Daha ileri aşamaya ulaşılmasını sağlar. Bu ileri aşama hipnoz tekniği birçok durumda etkin yararlar sağlar.

Self hipnoz daha çok basit ve kısa telkinlerin verilmesi gereken durumlarda yararlıdır. Örneğin alışkanlıkların değiştirilmesinde etkindir. Sigara, diyete uyum, sportif performansın arttırılması, konsantrasyon sorunları, uyku sorunları, çalışma gücünün arttırılması, sınava hazırlık gibi durumlar için rahatlıkla kullanılır.

Kein'ın Self hipnoz tekniğini hipnoz altında öğretiyoruz. O halde her hipnoza alınacak müşteriye uygulayacağımız rutini uygulayarak işe başlarız. Yani hipnozla ilgili korku ve kaygıları ortadan kaldırırız.

İndüksiyon fazı: Daha önce anlattığımız Dave-Elman yöntemiyle kişiyi somnanbulistik düzeye getiririz. Daha sonra bu derinlikteki kişinin bilinçaltına self hipnoz tekniğini yerleştiririz. Bu kısmı hipnotistin ağzından naklediyorum:

SELF HİPNOZ DÜĞMESİNİN YERLEŞTİRİLMESİ

Şu andan itibaren kendi kendini hipnoza nasıl sokacağını öğretmeye başlıyorum.

Senden 2 şeyin hayalini zihninde oluşturmanı istiyorum. Bu hayalleri gerçekten gerçekmiş gibi oluşturmanı istiyorum. Hayal kur veya canlandır. (Çoğu kişi hayal kuramaz bu nedenle canlandır terimini ilave edin.)

İlk istediğim hayal şu: *Bir merdivenin başındasın. Dik bir merdiven... Bu senin gevşeklik merdivenin ve bunun sonu yok. Çünkü bu gevşekliğin merdiveni ve gevşekliğin sonu yoktur ve sonsuza kadar gittikçe artarak devam eder.*

Şimdi sana bir telkin veriyorum. Kabul et.

Her nefes verişinde bu merdivende bir basamak daha aşağı git. Daha fazla gevşe.

Her nefes verişinde. Daha derin hipnoza gir. Bu halin tüm hipnoz seansı boyunca sürsün.

Şimdi de ikinci hayalini oluşturmanı istiyorum. *Birinciyi yaptığına göre bunu da kolaylıkla yaparsın. Ve bu hayalini her kullandığında bir öncekinden daha gerçek olacak.*

Beynini hayal etmeni istiyorum. Beynini tabanından bedenine doğru giden kalın bir elektrik kablosu hayal etmeni istiyorum. Kalınlığı küçük parmağım kalınlığında. Bu kablo 3 santim sonra bir elektrik düğmesine bağlı olsun. Evinin herhangi bir yerindeki elektriği açıp kapayan bir düğme gibi. Bu düğme noktasından sonrada kablo 2 santim devam edip yüzlerce ince tele ayrılıyor. Bu teller her kasına, her sinirine ulaşıyor. Tepeden tırnağa. İnsan beyni elektrik üretir. Beyin bu kaslara elektrik gönderir. İşte bu teller bu işi sağlıyor. Beyninin elektriğini kaslarına taşıyor.

Kazaya uğramış insanları bilirsin. Boyun omurgası zedelenmiş insanları. Boyundan aşağısı tutmaz. Çünkü bu sinir hücreleri harap olmuştur ve boyundan aşağıları tamamen felç olur. Beynin elektrik akımları hiçbir kasa ulaşamaz.

Tabii ki senden felç olmanı istemiyorum. Bunu aklından tamamen uzaklaştır. Ama o hayalinde oluşturduğun elektrik düğmesini kapalı pozisyona getirdiğinde, beyninden bedenine giden tüm elektrik akımlarının bu düğmede engellendiğini kabul etmeni istiyorum. Ne kadar gayret etsen de kaslar oynamaz. Kapalı pozisyonunda bu telkini tüm gücünle kabul etmeni istiyorum. Bu pozisyonda hiçbir stres, hiçbir gerginlik seni etkilemez ve çok daha derin bir gevşeklik içine düşersin. Şimdi aklına ulaş. Düğmeye ulaş. Hızla kapat.

Tüm bedenine giden akımın kesildiğini hisset. Eğer bu telkini kabul etmişsen şimdi tüm kasların ölü pozisyonunda uyuyor. Sadece kalp, göğüs gibi seni hayatta tutan kaslar çalışıyor.

BU SENİN DÜĞMEN BENİM DEĞİL. İSTEDİĞİN ZAMAN KAPATIP AÇABİLİRSİN. BU SENİN GERÇEĞİN.

(Bir kaç kez aynı canlandırmayı değişik kelimelerle tekrar edip güçlendirin... Zihinsel resmi iyice canlandırın.)

Şimdi bu sistemini oluşturdun. Şimdi bu sistemin ne kadar iyi çalıştığını fark etmeni istiyorum. Zihninin bütün gücüyle bu elektrik düğmesini kapat. Artık beyninden bedenine akan elektrik akımı kesildi. Bunu hisset. Tüm bedenindeki sessizliği fark et. Tüm kaslarının cansızlaştığını, güçsüzleştiğini fark et. Şimdi düğmen kapalı. Hangi kasını oynatmak istersen iste oynamayacağını biliyorsun. Önce sağ elini kaldırmayı dene. Ama ne kadar denersen dene o kalkmayacak ve sen daha derin hipnoza gideceksin. Her yaptığında bu olay çok daha güçlü olacak. Şimdi hafif kımıldamalar olabilir. Hiç önemli değil. Her seferinde bu kımıldamalar azalacak. En ufak bir kıpırtı olmayacak.

(Bu aşamada el, kol, bacak hareketi, gözünü aç, ismini söyle gibi birçok testle düğmenin etkinliğinin iyice güçlenmesini sağlayın.)

Şimdi bu düğmenin etkisini çok iyi anlamanı istiyorum. Bu düğme kapalıyken hiçbir şey yapamazsın. Burnunu kaşımak istiyorsan önce zihnindeki düğmeye ulaşıp onu açık pozisyonuna getireceksin. Burnunu kaşıyıp, ya da pozisyonunu istediğin şekle getirip düğmeyi tekrar kapalı pozisyonuna alacaksın. Hiçbir şey düğmeyi açmak dışında kapalı durumu aşamaz. Yani asla kımıldayamazsın. Zihninle düğmeyi açar öyle kımıldarsın.

Şimdi sana kendini nasıl hipnoza sokacağını öğretiyorum.

(Müşteri hala hipnozda. Hipnozdayken veriyoruz bu eğitimi.)

KENDİNİ EMNİYETLİ BİR YERE ALACAKSIN. Yani koltuk, yatak gibi. Asla ayakta olma. Ya da dik bir sandalye tehlikeli olabilir. Çünkü düğmen kapandığında bir anda kasların boşalacak ve derin hipnoza gireceksin. Rahat

yerini bulduktan sonra ne kadar süre hipnozda kalacağına karar veriyorsun. Zamanın ne kadar olduğunun hiç önemi yok. 30 saniye bile olabilir. Sonra kendine talimat veriyorsun. 'Şimdi kendimi (X) dakika hipnoza sokuyorum ya da hipnoz haline alıyorum.' diyorsun. Bunu sesli ve güçlü söylemeni istiyorum. Hem kulağın duymalı hem de zihnin. Bundan sonra sağ elinin işaret parmağını yukarı kaldıracaksın ve indirirken ilk nereye değerse. Bu bacağın ya da koltuğun kenarı olabilir. Her nereye değerse. Gözlerin kapanacak. Ama mutlaka değdikten sonra gözlerin kapanacak. Gözlerin kapandıktan sonra bu yaratmış olduğun sistemin elektrik düğmesini otomatik olarak kapalı pozisyona alacaksın ve tüm akımları kesecek ve bir anda derin, şu anki derinlikte hipnoza gireceksin ama her seferinde daha öncekinden çok daha derin bir hipnoza gireceksin ve her seferinde çok daha fazla keyif alacaksın.

Başarı için sırrımız şu. Hipnoza girince asla zamanı düşünmeyeceksin. Bu bilinçaltının kendiliğinden yapacağı bir iş olacak. Kendi iç zihninden daha iyi zaman tahmininde bulunur. Tüm yapacağın hipnozun oluşturduğu bu durumun keyfini çıkarmak. Bilinçaltın hayali bir uyarı vererek, bir zil çalarak zamanın geldiğini sana bildirecek ve düğmeyi açık pozisyona geçirerek ve sonrada gözlerini açarak tam olarak uyanık hale geleceksin. Tamamen tazelenmiş, yenilenmiş ve kendini çok iyi hissederek uyanacaksın.

Burada müşteriyi hipnozdan çıkartın. Birkaç deneme yaparak olayı güçlendirin. Neler yaptığını ve yapacağını bilinçli olarak bir kez daha konuşun.

Daha sonra müşteri 1 hafta boyunca pratik yapsın. Günde 10 kez, zaman limitli (1 dakika–5 dakika gibi) kendi kendine çalışsın. Düğmesinin gerçekten iyi çalıştığına ikna olsun.

Sonra ona kendi kendine telkin vermesini öğretin. Bunu bilinçli haldeyken ya da hipnoz halinde öğretebilirsiniz. Bu düğme sisteminin önemli bir amacı var. Bir anda self hipnoza girmeyi sağlamak. Bu neden gerekli? Gerçekten bilinçaltına telkin gönderebilmek için. Çoğu self hipnoz tekniklerinde kişi kendi kendine hipnoz hali sağlar ve sonra da o haldeyken kendine telkin vermeye çalışır. Bu pekiyi işlemez. Çünkü düşünmek bilinçli aklın işidir. Hayalle düşünmeyi başarana kadar sözle verilen telkinler bilinçte kalır. Yani kendinize sözle telkin verirken hipnozun derinliğini bozabilirisiniz. O

halde ne yapmak gerekir. Telkini verdiğimiz anla hipnotik transa girme anı çakışacak. Bu amaçla o gün için kendimize hangi telkini vereceğimize karar vereceğiz. Bunu olumlu ve net bir cümle haline getireceğiz. Sonra kalın bir kalemle iki avuç büyüklüğünde bir karta bunu yazacağız. Ondan sonra önce kendimizi hazırlayacağız. Transa girme talimatını vereceğiz. Sağ elimizin işaret parmağını kaldıracağız. Sol elimize telkini alacağız. Göz hizasına getireceğiz. Yüksek sesle en az beş kez okuyacağız. Son kez okurken sağ elin işaret parmağını indirmeye başlayacağız. Gözlerimiz kapandığı anda telkinin son kelimesini okumuş olacağız. O anda elimizden kart düşecek ve derin bir transa gireceğiz. Artık o andan itibaren sadece seyirciyiz. Hiçbir şeyi içimizden tekrar etmeyeceğiz. Daha bir saniye önce hem kulağımızda, hem de gözümüzde olan telkinin etkisi sürmektedir ve o anda bilinçaltı açık hale gelmiştir. Bu durumda verdiğimiz telkin anında bilinçaltı tarafından kabul edilir ve yerleştirilir. Süremiz bitince transtan çıkarız. Bütün gün, hatta bütün hafta aynı telkinle çalışacağız. Onu iyice bilinçaltının malı yaptıktan sonra yeni bir telkine geçebiliriz. Aşağıda bu teknikle kullanabileceğimiz telkinlerden örnekler bulacaksınız.

OTO TELKİN ÖRNEKLERİ

1. Her gün egzersiz yapıyorum ve bunu çok seviyorum.
2. Hafızam her geçen gün durmadan gelişiyor.
3. Çalışırken, zihnim çok açık ve öğrendiğimi tutabiliyorum.
4. Satışta, her geçen gün daha coşkulu hissediyorum.
5. Ayakta konuşabilirim ve sözcükler özgür bir biçimde zihnimden çıkar.
6. Her geçen gün daha çok enerji ve canlılık geliştiriyorum.
7. Artık daha yavaş ve tadını alarak yemek yiyorum.
8. Sadece yemek zamanlarında, yararlı yemekler yiyorum.
9. X kadar sigaranın bir gün için yeterli olduğunu düşünüyorum.
10. Diğer insanlarla ilişki halindeyken tamamen rahatım.
11. Ben sigara içmeyen biriyim ve hayatım boyunca da böyle kalacağım.

12. Çok kolay doyuyorum.

13. Zihnim aynı bir sünger gibi çekiyor ve testler sırasında çok rahat hatırlıyorum.

14. Doğru olan cevapları hatırlıyorum.

15. Her gece bebekler gibi uyuyorum.

16. Sevgiyi sevgi vererek alıyorum.

17. Geçmişimdeki bana zarar vermiş olan herkesi affediyorum ve artık özgürüm.

18. Ben yaşıyorum, mutlu ve özgürüm.

19. Her gün büyük bir heyecanla ileri bakmayı seviyorum.

20. .....(isim) seni affediyorum ve özgür bırakıyorum.

KENDİNE TELKİN VERMEK

1) Uygun telkinleri bir kâğıda yaz.

2) Kendini güvende hissedeceğin ve rahat bir pozisyon seç.

3) KENDİNE BİR ZAMAN LİMİTİ KOY.

4) Telkin kâğıdını sol eline al ve yavaş yavaş 5 kez oku, her bir kelime üzerine iyice odaklan.

5) Beşinci kez okurken, işaret parmağını kaldır. Telkinin son kelimesini okurken yavaşça işaret parmağını indir. DÜĞMENİ KAPA ve derin bir hipnoz evresine gir.

6) Hipnoz sırasında telkinleri DÜŞÜNMEYİN. Bu telkinin işe yaramasını engelleyecektir. Sadece gevşeyin. Telkinler zihninizde uçuşuyormuş gibi gelebilir. Sıralamanın dışında olabilir. Bu normaldir. Sadece gevşeyin.

7) Zamanın dolduğunu hissettiğinizde çıkın.

1. ve 2. hafta çalışması

Bu süreç içerisinde, her hafta sadece 1 telkin kullanın. İlk haftadan sonra, telkini değiştirin diğer telkini bir hafta boyunca kullanın. Her gün bu telkini 2–3 kez vermeniz gerekmektedir.

3. ve 4. hafta çalışması

Her gün kendinize yeni bir telkin verebilirsiniz, ama gün içinde birden fazla telkin vermeyin. Bu telkini en azından 2 kez vermeniz gerekmektedir.

4. haftadan sonra

İstediğiniz kadar ve istediğiniz sıklıkta telkin verebilirsiniz, ama her bir hipnoz oturumu için tek telkin vermeye özen gösterin. Bazen, daha derin evrelerde bir hipnoz seansı yaşamak için bir derinleştirme ses kaydı kullanabilirsiniz.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. D. Corydon Hammond.

2) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

3) Self-Hypnosis and Other Mind Expanding Techniques. Charles Tebbetts.

4) Winning the Mind Game: Using Hypnosis in Sport Psychology. John H. Edgette, Tim Rowan.

5) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/ NLP. Jack Elias.

6) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL200-The Complete Painless Childbirth Program

b) DL130-Teaching Self Hypnosis In One Session

c) DL231-Advanced Self-Hypnosis

BÖLÜM 11
HİPNOTİK HALİ OLUŞTURMAK

MÜŞTERİNİN ÖN YARGISINDAN ETKİLENMEYİN

Müşterinizle ilk görüştüğünüz andan itibaren onu hipnotik transa gireceğine ikna etme çalışmanız başlar. Bizim ülkemizde daha önce hipnotik çalışma denemiş müşteriler pek sık gelmez. Ama zamanla bu tip müşteri sayısı artacaktır. Yani daha önce bir başka hipnotistle hipnoz çalışması yapmış kişilerle karşılaşabilirsiniz. Ama çoğu ilk kez hipnotik transı deneyimleyeceklerdir. Bu durum çoğu zaman avantajdır. Çünkü müşteriyi kendi yönteminize göre eğitebilirsiniz. Daha önce trans denemesi geçirmiş kişilerin hemen hepsi bu çalışmada "hipnoz" olmadığına ikna olmuş olarak gelir. Bu durumda da zihinlerinde "ben kolay hipnoz olmam" inancı yerleşmiştir. Bu müşterilere başından itibaren hipnoz anlayışımızı yeniden anlatırız.

Ben daha önce "hipnoz" deneyimlemeye çalışmış kişileri severim. Bunlar başarısız bir deneyim yaşamış olsalar da hala hipnozdan beklentisi olan kişilerdir. Yoksa tekrar neden arayışlarını sürdürsünler ki? Başarısız bir deneyim yaşamış olsalar da yine de bir deneyimleri vardır. En azından gevşemeyi, kendilerini rahat bırakmayı öğrenmişlerdir. Bugüne kadar bu tip müşterilerde hipnotik trans halinin kolaylıkla oluştuğunu gözlemledim. Daha önce "hipnoz olma" çalışması yaşamış kişilerin bilgileri yine de yanlış olabilir. Bu nedenle her müşteriyi ilk kez hipnozla tanışıyormuş gibi yaklaşmakta yarar görüyorum. Özellikle bu kitabında ana fikri olan hipnoz haliyle hipnozu birbirinden ayırarak anlatmamız gerekir.

BEKLENTİ YARATIN

Hem müşteride hem kendinizde beklenti yaratmalısınız. Tüm çalışmalarda yapılacak ilk şey müşterilerin hayal güçlerini canlandırmak ve olumlu bir zihinsel beklenti yaratmaktır.

Hipnotistin kendisi de başarıyı umarsa başarılı hipnoz çalışması yapma şansı çok artar.

Zihnin 1. kuralı, "Zihin neyi umarsa onu gerçekleştirme eğilimine girer."dir.

Kötümser insanların başına hep kötü şeyler gelir. Başarıyı sürekli beklerseniz, onu hayalinizde canlandırırsanız sizi kimse durduramaz. Bu nedenle kendiniz de bu beklenti içinde olmalısınız.

Bu beklenti yaratma işlemi ne zaman başlar?

Müşteriyle ilk temasta başlar. İlk defa telefonda görüşürken başlar. Müşteri size "Şöyle bir sorunum var hipnozdan yararlanabilir miyim?" diye sorduğunda şu şekilde yanıt veririz:

"Biz bunları her zaman yaparız. Çok kolay. Böyle durumlarda hipnoz her zaman iyi sonuçlar vermiştir." Bu yanıtla olumlu beklenti yaratmaya başlarsınız. Beklenti yaratmakla insanları kandırmayı birbirine karıştırmamak gerekir. İnsan zihninin ne kadar güçlü olduğundan fenomenler bölümünde bahsettim. Her olayda, daha önce denenmemiş bile olsa hipnozdan şöyle ya da böyle yarar sağlama şansı vardır. "Ama bilmem ki, daha önce hiç denemedim ki" gibi sözlerle müşterinin iyileşme şansını yok etmeyin.

Böyle bir ikna sürecini başlatabilmek için hipnotistin yapacağı işe ikna olmuş olması gereklidir. Yapacağınız işin yararlı olacağına inanmıyorsanız karşınızdakini ikna edemezsiniz.

HİPNOZU ANLAMASINI SAĞLAYIN

Hipnozla ilgili yanlış inançların ve korkuların ortadan kaldırılması gerektiğini bir kez daha vurguluyorum.

Hipnotik trans hali yaratılamamasının tek nedeni korkudur. Ama korkunun kaynakları farklı olabilir.

Hipnoza girme korkusu, nelerin ortaya çıkacağı korkusu, eski acıları yaşama korkusu, değişme korkusu, kirli çamaşırların ortaya dökülecegi korkusu, hipnozdan çıkamama korkusu, kontrolü kaybedip istemeyeceği şeyler yapma korkusu gibi, değişik nedenlere bağlı korkuları vardır.

Eğer hipnotik duruma girme korkusunu yok edemezseniz, sıkıntıdasınız demektir.

Kişinin hipnozla ilgili hiç sorusu yoksa her şeyi yanlış biliyor demektir. Herkesin mutlaka soracak şeyi vardır. Soruları onlardan emerek almanız gerekir. Kişi hipnoz hakkında ne kadar bilgili olsa da, tekrar hiçbir şey

bilmiyormuş gibi anlatmak en kolayıdır. Onun neleri yanlış bildiğini anlamakla zaman kaybetmeye gerek yoktur.

DOĞRU ZİHİNSEL DURUMA GELMESİNİ SAĞLAYIN

Doğru zihinsel durum şudur:

"Tamam, bunu sevdim, Bu işler. İnanıyorum. "

İşte bilinçaltı bunu söylerse değişim olur. Azıcık bir şüphe bile, bilinçaltına ulaşmayı engeller. "Bir deneyelim" sözü, içinde inançsızlık taşıyan bir ifadedir. Bizde yaygın olan terim "İnşallah" dır. Kelime anlamı olarak "Allah'ın izniyle" anlamına gelse de biraz kadercilik, biraz umutsuzluk taşıyan durumlarda kullanılır. Örneğin rakip takım güçlüyse ve yenme şansımız azsa " İnşallah iyi bir sonuçla döneriz." deriz. Ama kendimize güveniyorsak "Onları yeneceğimize inanıyoruz." deriz. Bu nedenle müşterinizin her kelimesinin ardında ne derecede bir umut ya da umutsuzluk olduğunu anlamaya çalışmalısınız.

"Bir de bunu deneyelim bakalım." havasında gelen müşterilerin zihinsel durumunu olumlu bir düzeye getirmeden "deneme" yapmayın. Siz de müşteriyle beraber "bir deneyelim bakalım" havasına girmekten kurtulun.

MÜŞTERİYİ RAHAT ETTİRİN

Rahat bir pozisyonda olsun. Bayan müşterilerin bacakları açıktaysa bir örtüyle örtün. Tuvalet ihtiyacını sorun, gerekirse tuvalete gönderin. Dokunmalar için izin isteyin. İnançlarını öğrenin. Hipnoz çalışması sırasında bir sorun olursa rahatlıkla bunu belirtebileceklerini söyleyin. Öksürüp pozisyon değiştirmenin hipnozu bozmayacağını belirtin.

SÖZLEŞME YAPIN

Hipnoz indüksiyonu müşteri ile hipnotist arasında yapılan bir sözleşmedir.

"Ben senin istediğin yönde bir yarar sağlamanız için elimden gelenin en iyisini yapacağım. Senden istediğim şu; ben ne dersem anında yapacaksın. Analiz

yapmayacak, eleştirmeyecek, düşünmeyeceksin. Ben ne söylersem anında olduğunu kabul edeceksin. Benim dediğimi yaparsan, şahane bir gevşekliğe ulaşacaksın. Ben sana nasıl yanıt vereceğini her seferinde anlatacağım. Sen sadece olmasını iste, olmasını sağla. Biz bir takımız, ikimiz birlikte senin için en iyi olanı elde edeceğiz. "

DAİMA DERİN HİPNOTİK TRANS ELDE EDİN

Değişim yaratan tek durum derin hipnotik durumudur. Daha yüzeysel ya da derin durumlarda beklenen değişim olmaz. Derin hipnotik hal, bilinçaltının telkinleri eleştirmeden aynen kabul ettiği haldir. Bu nedenle daima müşterinizin somnanbulistik seviyede olduğundan emin olun.

TELKİNLERİ SÜREKLİ GÜÇLENDİRİN

Telkinleri sürekli güçlendirin ve kuvvetlendirin. En önemli telkinleri ilk olarak verin. İyi verilmiş telkinlerin gücü süreklidir. Her gelen telkin, toprağa çakılan kazık gibi, bir öncekini kuvvetlendirir.

Kişiye önemli telkinlerinizi sessiz olarak tekrar ettirin.

OLUMSUZ TELKİNLER VERMEYİN.

Mavi fil düşünme dediğimiz zaman kişi önce, mavi fili düşünmeye meyillidir. "Sigara içmiyorsun" dediğimiz zaman sigara içmeyi, "tatlı yemiyorsun" dediğimiz zaman önce tatlıyı hayal eder. Doğru telkin oluşturma taktiklerimizden bir sonraki bölümde bahsedeceğim.

TELKİNLERİNİZE DUYGU KATIN

Müşteri gözlerini kapattıktan sonra kâğıttan okuyabilirsiniz, ama okuduğunuzu belli etmeyin.

Monotonluktan uzak durun. Bilinçaltı duyguların yeridir. Duygularınızı katarak konuşun. Dilinizle resim yapın. Kâğıtları hışırtısız kullanmayı öğrenin.

MÜŞTERİYİ ÖVÜN

"Çok iyi, gayet iyi gidiyorsun. Mükemmel. "

Bu tip sözlerle kişiyi sürekli başarıya odaklı tutun.

TRANSTAN ÇIKAR ÇIKMAZ EN TEMEL TELKİNİ VERİN

Müşteri gözlerini açtıktan sonra 90 saniye hala derin transtadır. Ama öyle olduklarını düşünmezler. Bu nedenle bu dönemde verilecek telkinler son derece güçlü etki yaratır. Direncin düşük olduğu anlarda verilen telkinler çok daha kalıcı etki yapar. Kişi transtan çıktığına inanmıştır ve bu durumda direnen yapı daha gevşektir. Erickson telkinlerini kişinin direncinin en az olabileceği şekillerde vermeye çalışırdı.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Hypnotherapy. Dave Elman.

2) Hypnosis and Hypnotherapy Basic to Advanced Techniques for the Professional. Calvin D. Banyan, Gerald F. Kein.

3) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

4) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. Ormond McGill.

5) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL116-Secrets Of A Successful Hypnosis Session (Başarılı bir hipnoz seansının sırları)

BÖLÜM 12
BİLİNÇALTI SORGULAMA TEKNİKLERİ

Bilinçaltı sorgulama, bilincin farkındalığı olmadan veya bilinç yanıtları öğrenmeden ve yorumlamadan bilinçaltından bilgi alma yöntemlerini içerir. Bu konu her açıdan ilginçtir. Bilinçaltı dünyasının ilginçliğini ve çeşitliliğini anlamamızı sağlar. Bilincin farkında olmadığı birçok bilgi, anlayış, algı, inanç ve kavram bilinçaltı tarafından kullanılır. Hipnotik transta kişinin bilinci devreye girmeden, doğrudan bilinçaltı ile haberleşmek mümkündür. Verilen her telkinin bilinçaltı tarafından kabul edilip edilmediğini sorgulama teknikleriyle test etmek mümkündür. En ideal çalışma aslında bu şekilde yapılır. Ama pratikte çok fazla uygulamayız.

Bilinçaltı sorgulama tekniklerinin kullanılması regresyonda ya da parts terapisinde sorunun nedeninin ortaya çıkarılmasını kolaylaştırır.

Erickson 1961' de bazı hastaların başlarını verdikleri yanıtla zıt yönde salladıklarını fark etti ve bu tip hareketlerin bilinçaltından geldiğini anladı. Bu ideomotor (kasları kullanarak yanıt vermek) hareketleri indüksiyon tekniği olarak da kullandı.

Le Cron sarkacı sorgulama aracı olarak kullandı.

Cheek (1968) parmak hareketlerini ustaca kullanmaya başladı. Hipnotik trans sırasında, sorulan sorulara bilinçaltıyla parmaklarla iletişim kurarak yanıtlar almanın mümkün olduğunu saptadı. Günümüzde de ideomotor teknikler arasında parmakla sorgulama tekniği en yaygın kullanılanıdır.

Teorik olarak bedendeki her kas bu amaçla kullanılabilir. Aynı ilkeden yararlanılarak EFT' de kas testi denen bir sorgulama tekniğini kullananlar vardır. Ama parmaklar ve başlar en kolay gözlemlenen organlar olduğundan bu organları harekete geçiren kaslar en yaygın kullanılan kaslar olmuştur.

TEORİK TEMELLER

Teorik temel gözleme dayalıdır. Baş hareketlerinin gözlemlenmesi hipnozda da bu tip iletişimin mümkün olduğunu ortaya koymuştur. Böyle bir yanıt motor ya da hissi olabilir. Buradaki hareket telkine bağlı olarak bir düşüncenin dışa vurumudur. Bu nedenle ideo (fikir) motor (hareket) yanıt adı verilmiştir. İdeo-

hissi yanıtlar gözlemlenemez. Ama müşteri farkında olur. Ve bu farkındalığı yorumlar. Ama ideomotor yanıtlar için müşterinin bilinçli müdahalesine gerek yoktur. Terapist yanıtı doğrudan gözlemler.

Her telkin müşterinin bilinçaltında bir fikir, düşünce ya da bir duygu oluşturur. Ama bu oluşan şeyin içeriği müşterinin geçmiş deneyimleriyle ilgilidir. Ayrıca verilen telkinden ne anladığına bağlıdır.

Örneğin "hafiflik" telkinini verelim. Yani kolunda bir hafiflik oluşmaya başladığını söyleyelim. Müşterinin hafiflik kavramı ona ait bir kavramdır. "Hafiflik" kelimesiyle geçmişteki deneyimleri arasında kuracağı ilişkiye bağlıdır. Eğer "hafiflik" kavramı yeteri kadar güçlüyse hafiflikle ilgili anıları uyarılır. Belki "hafiflik" duygusu yaratan maddelerin anıları canlanır. Eğer bu "hafiflik" duygusu yeteri kadar büyükse, hafiflikle bağlantılı kas hareketleri de başlar. Böylece bir ideomotor yanıt ortaya çıkmış olur.

Bu döngü bilinçli müdahale ile değişebilir. İşte telkine açıklığı değiştiren önemli bir etken. Ama telkin bilinci atlarsa ideomotor yanıtlar bilinçaltı işlemler tarafından da engellenebilir.

İDEOMOTOR İŞLEMLER

İdeomotor işaret basit bir fikri temsil eder. Bir fikirle işaret arasında ilişki kurulur. Bu fikir mevcut olduğu her durumda bu işaretin ortaya çıkması istenir. En çok kullanılan fikirler "evet" ve "hayır" dır. Bu işin güzelliği şudur. İşaret bir fikrin mevcudiyetinin onaylamak ve reddetmek dışında fazla bir şey yapamaz. Yani bir esneklik ve kaçış yoktur. Ama bu işlemi akıllıca kullanarak, yani sadece evet veya hayır yanıtları almaya odaklanarak bilinçaltından birçok konuda bilgi almak mümkün olur. Sorgulamada sabırlı olunursa, yaratıcı olunursa, sorular akıllıca şekillendirilirse sürekli bilgi akışı sağlanabilir. Ama bilinçaltının yine de yanıt vermeye rızası olması gerekir.

İdeomotor sorgulamada bir soru sorulur. Bu soru bir telkin gibi etki yaratır. Bu telkin bir bilinçaltı fikir doğurur. Eğer bu fikir orada mevcut bir anıyla uyuşursa uyumlu bir duygu olan "evet" hissi oluşur. Bu duygu ideomotor "evet" işaretini doğurur.

Öte yandan uyumlu bir anı yoksa bir uyumsuzluk vardır. Uyumsuz "hayır" duygusu "hayır"' a ait ideomotor yanıtı ortaya çıkarır. Bir anının mevcudiyetinden şüphe ediyorsak bunu ortaya çıkarmak için "evet" yanıtı yeterlidir. Soruyu o şekilde sorarız ki, anı bilinçaltı tarafından yakalandığında "evet" yanıtı ortaya çıkar.

Örneğin mevcut bir semptom vardır. Bu semptomu başlatan ilk anıyı arıyoruz. Şöyle bir telkin veririz:

Bu semptomla ilgili her şeyi içinde taşıyan ilk olay ya da sahneye ulaştığında, o sahneyi yakaladığında "evet" yanıtını ver.

"Evet" yanıtı alındığında terapist olarak bu anın yakalandığını ama hala bilinçaltında gizli durduğunu öğrenmiş oluruz.

İdeomotor yanıtlar bilincin devre dışı bırakıldığının en güzel kanıtıdır. Bilinçli olarak "evet" yanıtı alınan bir soruya bilinçaltı "hayır" diye yanıt verebilir. Bu da hipnozda dissosiasyon (kopma) olduğunun en güzel kanıtıdır.

Çoğu zaman bilinçaltı için ideomotor ile işaretleşmek bu anıyı bilince getirmekten daha kolaydır. Böyle bir anının mevcudiyetini bilmek daha sonra daha etkin bir terapi yapmak için ilk adımdır. Bu nedenle usta bir hipnoterapist için ideomotor yanıtlar güçlü bir iletişim aracıdır.

İDEOMOTOR SORGULAMA HANGİ DURUM İÇİN UYGUNDUR?

En çok duygusal ya da fiziksel bir semptomun nedenini bilinçaltından açığa çıkarmak için kullanılır.

Ayrıca bir telkin veririz. Bu telkin kabul edilmiş midir? Bunu bilemeyiz. Bunu izlemek için de ideomotor yanıttan yararlanırız. İyileşme için, amnezi için, ağrının ortadan kalkması için, çatışmaların çözümü için verilecek telkinler ideomotor sorgulama ile izlenir.

İDEOMOTOR İŞARETLERİN YERLEŞTİRİLMESİ

Temel amaç, belli yanıtlarda belli parmakların bilinçdışı olarak kalkacağı fikrini yerleştirmektir. "Evet" yanıtı geleceğinde hep aynı parmak kalkmalıdır. Keza "hayır" yanıtına başka bir parmak atanmalıdır. "Bilmiyorum, yanıt vermek istemiyorum" gibi seçenekler için de farklı parmaklar seçilir.

Parmakların seçimi terapist ya da müşteri tarafından yapılabilir.

Aşağıdaki metinde müşteriyle parmak yoluyla bilinçaltı iletişim kurma işlemi gösterilmiştir. Burada müşteriye daha önceden indüksiyon yapılmamıştır. Ama biliyoruz ki, zaten bilinçaltı iletişim başladığı andan itibaren hipnoz hali oluşur.

"Rahat bir şekilde, ellerini dizlerine yerleştir. (Ya da nereye uygun olacaksa) Sana bilinçaltı iletişimin bilincin farkında olmadan nasıl oluştuğunu şimdi göstereceğim. Seninle aynı fikirde olan bir arkadaşını hatırla. Kafasını nasıl sallar. Ya da seninle aynı fikirde olmayan bir arkadaşın? Kafasını hangi yönde sallar. Bu hareketi farkında olarak mı yaparlar? Genellikle bu hareketin farkında bile değillerdir. Bu tamamen bilinçaltından gelen bir işarettir. İşte şimdi ben de senin bilinçaltına haberleşme yöntemini öğreteceğim. Bilinçaltıyla parmak yoluyla haberleşmeyi öğreteceğim." Evet" yanıtı geleceği zaman bir parmağın, "hayır" yanıtı geleceği zaman diğer parmağın nasıl kalkacağını öğreteceğim. Şimdi, hangi elin konuşma elin?

(Bu, hastaya bir elinin diğerinden daha hakim olduğunu hatırlatmak içindir. Konuşurken el hareketleri yaparız. Ama bir elimiz diğerinden daha hakimdir. Eğer böyle bir el seçimi yoksa bir tanesini seçmesini isteriz.)

Şimdi gözlerini kapat. Beni dikkatle dinle. Ellerini sakin ve gevşek bırak. Şimdi 'evet'i düşünmeni istiyorum. 'Evet, evet, evet' diye düşün. Sürekli evet diye düşün. Böyle düşünürken konuşan elinde bir parmak hafiflemeye ve kalkmaya başlayacak. Sen sadece onun kalkmasına izin ver.

Sen her 'evet'i düşündüğünde bu parmak hafifleyecek, hafifleyecek. O kadar hafifleyecek ki, havalanmaya başlayacak. Evet... Evet... Evet... İşte böyle... Her seferinde evet yanıtı geleceğinde bu parmak kalkacak. İşte şimdi sağ

işaret parmağın, (ya da hangi parmak kalkmışsa) senin evet parmağın. Bilinçaltın evet diye yanıt vermek istediği her zaman bu parmak hareket etmeye ve kalkmaya başlayacak.

Şimdi 'hayır'ı düşün. Hayır, hayır, hayır. Tekrar, tekrar düşün. Şimdi başka bir parmak hafiflemeye başlıyor. Hafifliyor ve kalkmak istiyor. Kalkmasını sağla. Kalkmasına izin ver.

Hayır... Hayır... Hayır... İşte böyle... Şimdi sağ küçük parmağın hayır parmağı. (Ya da hangisi kalkarsa.)

Bazen bilinçaltın yanıt vermek istemez. Şimdi böyle düşün. Yanıt vermek istemiyorum. Tekrar, tekrar düşün. Şimdi aynı elde farklı bir parmağın hafiflediğini hisset. Kalkmasını sağla. Yanıt vermek istemiyorum. İşte bu. Sağ elin başparmağı (ya da hangi parmak kalkıyorsa) yanıt vermek istemiyorum parmağı oldu.

Bazen bilinçli aklının benim sorularıma yanıtları olabilir. Ama ben sadece bilinçaltının yanıtlarını istiyorum. 'Evet, geldiği zaman işaret parmağını,' hayır' geldiği zaman küçük parmağının kalkmasını istiyorum. Yanıt vermek istemediği zaman da başparmağının.

Sadece olmasını iste ve sağla, olacaktır."

Bu söylem sırasında uygun olan parmaklar bir dakika içinde harekete başlar. Ama bu süre kişiye göre değişir. Telkine açık olanlar çok daha hızlı uyum gösterir.

Bilinçaltı kaynaklı ideomotor yanıt hemen oluşmaz. Belli bir gecikme vardır. Hemen oluşan parmak hareketi kesinlikle bilinçlidir. Bu durumda müşteriyi uyarın. Sabırlı olmasını isteyin. Olmasına izin vermesini, ama olması için gayret göstermemesi gerektiğini söyleyin. Bilinçaltı hareketler geçtir, yavaştır, titreyerek oluşur. Kişi bu hareketin farkında bile olmaz. Aslında güzel bir yanıt geldiği halde kişi yanıt gelmediği için suçluluk bile hisseder.

Kişi belki bir parmağı atamada başarısız kalırsa, terapist kendisi bir parmağı o yanıt için seçer ve bilinçaltına telkin eder.

Her bilinçaltı ideomotor yanıt aynı zamanda hipnotik transın oluşmasını ve derinleşmesini sağlar.

Dikkat edilmesi gereken hususlar:

1) Mümkün olduğunca tek eli kullanın. İki elin kullanılması işaretleri izlemekte ve yorumlamakta güçlükler çıkarır.

2) Kendinize yakın eli seçin, ya da işaretlerin olacağı elin tarafında bulunun. Çünkü bazen işaretler çok hafif ve kısa olabilir.

3) Çok zayıf ya da olmayan işaretler iyi hipnotik trans olamadığının belirtisidir. Bir direnç vardır. Bu direnç bilinç ya da bilinçaltı kaynaklı olabilir. Bilinçli direnç kontrolü kaybetme korkusudur. Bilinçaltı direnç ise bir şeyleri açık etme korkusudur.

4) Bazı kişilerde kinestetik duygu zayıftır. Bu kişilere evet ve hayırı bir hayali yazı tahtasında görmeleri istenir. Zihninde evet görünce evet parmağının kalkacağı telkin edilir.

5) Çok zayıf işaretler için elin pozisyonunu değiştirin. Ya da hafifçe elinizi onun elinin üzerine koyarak hareketleri hissetmeye çalışın.

6) Bazen güçlü başlayan hareketler zamanla kaybolur. Bu durumda bilinçaltının iletişimden kaçması ihtimali yüksektir.

7) Sorular karışık olursa, bilinçaltı yanıt bulmakta zorlanır.

8) Aynı anda ya da ardı ardına iki yanıt varsa genelde birinci yanıt doğrudur. Bilinçaltı yanıtı karıştırmak ya da gizlemek istemektedir. Ya da birbirine zıt iki bilinçaltı fikir olabilir.

9) Bazen diğer el parmağı yanıt verir. Bu durumda derin bir bilinçaltı yanıt söz konusudur. İletişim arayan başka bir bilinçaltı parça mevcuttur.

İDEOMOTOR SORGULAMA ÖRNEKLERİ

1) Kritik deneyimin ortaya çıkarılması:

Bilinçaltın gerçekten bana yardım etmek istiyor mu?

"Evet" gelirse,

Bu yanıt geçekten bilinçaltından mı geliyor? Bana gerçekten yardım etmek isteyen bir parça var mı?

Bilinçaltın benimle uyum göstermeye hazır mı?

Bilincinin farkında olmadığı ama bilinçaltının bildiği bilinçaltı anılara ulaşması senin için uygun mudur?

"Hayır" gelirse soruyu biraz değiştir.

Bazı anılara ulaşmakta bir sakınca var mıdır? Uygun mudur?

Şimdi bilinçaltını sorununla ilgili, bu sorunu yaratan her şeyi barındıran ilk olaya yönlendir. Oraya ulaş. Oraya ulaşınca "evet" parmağını kaldır.

Olayı bilinçaltı düzeyde tekrar baştan sona yaşa. Bitirince bana "evet" parmağını kaldırarak işaret ver.

Bu deneyim korkutucu mu? Ya da acı verici mi?

Bu deneyimle ilgili cinsel bir şeyler var mı?

2) Geçmiş olayın zamanını bulmak:

Bu olay 10 yaşından önce mi oldu?

Beş yaşından önce mi oldu?

X' in bu olayı bilmesinde bir sakınca var mı?

Olayın tüm duygularını hissetmende bir sakınca var mı?

Benimle bu deneyimi konuşman uygun mu?

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Regression Hypnotherapy: Transcripts of Transformation, v.1. Randal Churchill.

2) Catharsis in Regression Hypnotherapy: Transcripts of Transformation. Randal Churchill.

3) Analytical Hypnotherapy: Principles and Practice. E. A. Barnett.

4) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/ NLP. Jack Elias.

5) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL170-Using The Pendulum As An Analytical Tool

III
HİPNOTİK TELKİNLER

BÖLÜM 13
HİPNOTİK TELKİNLER

Hipnozun terapide kullanılmasının nedeni trans halinde olan bir kişinin bilinçaltının telkinlere verdiği tepkidir. Telkin bir değişim yaratma aracıdır. En güçlü etkileme aracımızıdır. Dilimizdir. Organ anlamında değil, kullandığımız dil anlamında söylüyorum. Yani sözcüklerimiz. Söylenen her söz aslında bir telkindir. Bir kişiden bir şey yapmasını istediğimiz her durum bir telkindir. Telkin hipnotik açıdan bilinçaltının bir fikri gerçekleştirmesidir. Bilinçaltı tarafından kabul edilen her fikir yaşamımızın bir parçası olur.

Hipnoz hali oluşturmak için bile telkinlere ihtiyacımız vardır. "Gözlerinizi kapatın" sözü bile bir telkindir.

Hipnozda verilen telkinler iki grupta incelenir.

Direk, yani doğrudan ve indirek, yani dolaylı telkinler.

Direk telkinler genellikle sert bir ses tonu ile söylenirken, dolaylı olanlar daha yumuşak bir şekilde ifade edilir, ama iki taraf için de istisnalar söz konusu olabilmektedir. Direk telkinde bir otorite ve güçlü bir istek söz konusudur.

Yabancı kitaplarda posthipnotik telkin sözü geçer. Burada ifade edilmek istenen hipnoz seansı sırasında verilen ama seanstan sonra da etkisinin sürmesi istenen ya da umulan telkinlerdir.

İYİLEŞTİRİCİ AMACI OLMAYAN HİPNOTİK TELKİN

Gösteri amaçlı gerçekleştirilen hipnozların çoğunda verilen hipnoz sonrası etkili olmayan telkinlerin nedeni hipnoz altındaki kişiyi ve diğerlerini trans sürecinin varlığına inandırmaktır. Şimdi çok sık rastlanan bir örneğe göz atalım:

"Seni hipnozdan çıkardıktan sonra, burnuna bir kez dokunmak için artan bir istek duyacaksın. Eğer bunu yapmak istemezsen bu sefer de gülmeye başlayacaksın."

Direnç gösteren birkaç kişi gülmeye başladılar ama sonunda yine de burunlarına dokunmaktan kendilerini alıkoyamadılar. Ayrıca "bir kez" sözü telkinin gerçekleşme zamanını bir kere ile sınırlıyor, bir kez uygulandıktan sonra otomatik olarak siliniyor.

Siz de müşteri için gerekli olmayan, seans sonrası telkinlerin zaman ve

sıklığını sınırlayın. Örneğin bir kişi için bütün gün burnunu kaşımak hiç de hoş olmayabilir. Ama diğer taraftan trafik kurallarına ve ışıklarına hemen tepki verebilme telkini kişinin gelişimi ve hayatı için yararlı bir telkin olabilmektedir.

Aslında bana göre, değişim amaçlı olmayan her türlü telkinin kullanımı etik değildir ve istenmeyen sonuçlar doğurabilir. Yine bana göre bir alışkanlığı değiştirirken kişide nefret ve iğrenme gibi duyguların ortaya çıkarılması da etik değildir. Benim için hipnozla değişimin tek bir amacı vardır. Kişinin geçmişten kalan hipnozunu bozmak ve kişiyi aklıyla bilinciyle yaşar bir hale getirmek. Yani bir kişi sigara içmek istemiyorsa içmemelidir. İçinde karşı konulmaz bir güç ona zorla sigara içirmemeye çalışmamalıdır. Ama aksi de geçerli olmalı. Yani bir kişi sigara içmek isterse de onu keyifle içebilmelidir. Sigarayı içerken öğürme, iğrenme gibi kendi kararı olmayan duygular yaşamamalıdır.

İYİLEŞTİRİCİ HİPNOTİK TELKİNLER

Hipnoz sonrasına ilişkin, müşterinin terapi süreci için yararlı her tür telkin hipnoz sonrası iyileştirici telkin olarak tanımlanabilmektedir.

Örneğin:

"Ne zaman abur cubur yemek istesen yerine canın su içmeyi tercih edecek ve kendini fiziksel ve zihinsel olarak tatmin olmuş hissedeceksin."

Hipnotik durumda olmak her türlü telkinini sorgusuz sualsiz kabul edileceği anlamına gelmez. Hipnotik durumda bile bir eleme söz konusudur. Kabul edilemez telkinler doğrudan reddedilir. "Karnın her acıktığında çırılçıplak soyunacaksın." tarzı bir telkini kabul ettiremezsiniz. Yani her telkin makul ve kabul edilebilir olmalıdır. Transtaki kişi her telkinden sonra "Bunu sevdim, bu bende işler." duygusunu yaşamalıdır.

HİPNOZ İNDÜKSİYONU OLARAK HİPNOTİK TELKİNLER

Birden fazla seans uygulama olasılığı olan müşteriler için ilk seansta bir dahaki hipnoz seansında müşterinin hızla derinleşmesi için verilen telkinlerdir.

Şöyle sözler söylenebilir:

"Burada, bu koltukta benden omzuna bastırırken hipnoz amaçlı "uyu" kelimesini duyduğunda derin bir hipnoza gireceksin."

Burada birçok önleme ve çapalama bir aradadır. Omzuna bastırma işlemi benim tarafımdan olmalıdır. Bu aynı zamanda dokunsal bir çapadır. Sonra hipnoz amaçlı bir başlangıç olmalıdır. Yani benden hipnoz amacı dışında aynı sözü duyarsa hipnoz gerçekleşmez. Yer çapası vardır. Yani "burada, bu koltukta" diyerek başka yerlerde aynı işlemlerle kazaen hipnoza girmesi önlenmiş olmaktadır.

DİREK VE DOLAYLI TELKİNLER

Daha önce de bahsedildiği gibi, direk ve dolaylı telkin olmak üzere iki çeşit telkin vardır.

Direk telkinler direk istekler gibidir. Bazı profesyoneller, direk telkinlerin, yumuşak ve izin verici olmaktansa daha sert bir ses tonu ile verilmesinin uygun olduğunu düşünmekteler ama benim fikrim emir şeklinde verilen her telkin yumuşak ses tonu ile bile yapılsa yine de direk telkindir.

Sen kipi ile hitap ederek emir gücünü arttırabiliriz. Bilinçaltının küçük bir çocuk zihni gibi çalıştığını kabul etmeliyiz. Bu nedenle "siz" sözcüğünü sen kadar doğrudan bir etkisi olmayabilir. Ben bu nedenle müşterinin de iznini alarak hipnoz seansı esnasında sen diye hitap edeceğimi belirtirim.

Dolaylı telkinler, sert bir ses tonu ile söylense bile daha izin verici bir şekilde verilir. Metaforlar (benzetmeler) ve hikâyeler, müşteri sadece hikâyenin bir kısmının farkına vardığı için dolaylı telkinleri içerebilmektedir.

Dolaylı telkinleri kullananların bir kısmı izin verici/esnek stilin her zaman daha yararlı olduğunu savunmaktadırlar. Bu, bazı insanlar için bazı zamanlarda doğrudur ama her zaman değildir. Bilinçli zihin direk telkinleri algılar ama sadece direncin olmadığı durumlarda direk olarak kabul edilir. Bu yüzden müşterinin bilinçli direnç göstereceği telkinlerin kullanılması gerekiyorsa dolaylı telkinlerin tercih edilmesi daha yararlı olacaktır.

Hipnoterapi kariyerimin başlarında, daha çok direk telkinler kullansam da, sonrasında direk ve dolaylı telkinleri bir arada kullanmayı zamanla öğrendim. Müşteri mutlu olduğu sürece problem yoktur. Öğrenin ve ikisini de kullanın.

Baştan herhangi bir peşin hükme gerek yok. Zaman içinde kendiliğinden hangi durumda ve hangi kişide, hangi ayarda telkin kullanmanız gerektiği yerleşecektir. Biraz sezgi, biraz bilgi, biraz deneyim. Bana göre telkin telkindir. Dolaylı ya da dolaysız. Dolaylı telkinlerin babası Dr. Milton Erickson'dur. Ama Erickson'un dolaylı telkinleri icat ediyorum gibi bir sorunu yoktu. Sadece geniş deneyimi bazı müşterilerinde bu tip yaklaşımın daha iyi sonuç verdiğini göstermiştir. Yaklaşım birazda sizin tarzınız ve kişiliğinizle de ilişkilidir. Ben doğrudan yaklaşımları severim. Bazı kişiler daha yumuşak yaklaşımı sevebilir. Baştan beri ne diyorum. Bu iş sadece bir iş değil. Çokça sanat. Her sanatçı sanatına kendinden çok şey katacaktır.

TELKİN ÖRNEKLERİ

DİREK TELKİNLERE ÖRNEKLER

"Gevşedikçe uykun gelecek ve sen bunun keyfini çıkarmak isteyeceksin. Zihnin dolaşırken bilinçaltın benim sesimi dinleyecek."

"Şimdi derin bir nefes al. Ver. Gevşe, kendini bırak ve sadece derinleş. Aldığın her nefeste derin ve huzurlu bir hipnoz sürecine girdiğini hissediyorsun."

"Uçan balonlarının sol kolunu kaldırmaya çalıştığını hayal et. Ne kadar çok bu balonları hisseder ve hayal edersen kolun o kadar hafifleyecek ve diğer kolun da aynı oranda ağırlaşacak ve kaldırmak imkânsız hale gelecek. Hafifliğin ve ağırlığın farkını hissettiğinde iki kolun arasında yoğun bir duygu farkı hissedeceksin."

"Şimdi gözlerini kapat ve onların ne kadar çok kapalı kalmak istediklerini fark et. Bilinçli zihnin dolaşırken, bilinçaltın söylediğim her sözü dinliyor ve cevap veriyor."

DOLAYLI TELKİNLERE ÖRNEKLER

"Gevşeyebilir ve kendini uykulu hissedebilirsin. İstediğin kadar bu duygunun keyfini çıkarabilirsin. Dinlemek zorunda değilsin ama bilinçli zihninin dalgalanmasına izin ver."

"Ormanda yürüyüş yapan bir kişi ciğerlerini temiz hava ile dolduruyor, doğanın ne kadar huzurlu olduğunu fark ediyor. Attığı her adım ve aldığı her nefes onu daha fazla içsel huzurun olduğu bir derinliğe götürüyor."

"Kollarından birinde değişik bir şeyler olduğunu hissedebilirsin. Belki bir tanesini aynı uçan balonlarına bağlanmış hissedebilirsin ve belki bir tanesi diğerine göre kaldırması daha ağır olabilir."

"Gözlerini açık tutmak senin için gittikçe daha az önemli olmaya başladı ve artık benim sesimi bilinçli olarak duymak gittikçe daha az önemli hale geldi çünkü bilinçaltın benim söylediğim her şeyi duyacak ve yanıt verecek."

ETKİLİ TELKİNLERİN OLUŞTURULMASI

Bilinçaltı 12 yaşından büyük bir çocuk değildir. Bu nedenle en fazla bu yaşta bir çocuğun anlayacağı açıklıkta telkin hazırlamamız ve sunmamız gerekir. Her telkin istediğimiz amacı çok açık bir şekilde ortaya koymalıdır.

DİLİ BASİT VE BELİRGİN TUTUN

Direk telkinleri kullanırken, ne istediğinizi net bir şekilde basit ve belirgin bir dille ifade edin. Bilinçaltı bir çocuk gibidir ve anlaşılmayana tepki göstermez.

Örneğin;

"Her aldığın derin nefeste daha derin bir hipnotik huzur içerisine gireceksin."

Kötü bir örnek ise;

"Ciğerlerinin kapasitesi kadar havayı içine aldıktan sonra onu atmosfere geri bıraktığında derin, renkli bir somnanbulistik trans sürecine girip muhteşem bir sakinliği içselleştirme şansını elde edeceksin."

Bu ikinci telkindeki problem nedir? Belki bir kısmımız buna gülüyor olabiliriz ama birçok kitapta böyle karmaşık telkinlere şahit olacaksınız. Dolaylı telkinler veriliyorken bile kısa telkinlerin kullanılması çok önemlidir.

OLUMLU OLUN. İSTENİLEN SONUCU TELKİN OLARAK KULLANIN.

İstenilen sonucu telkin olarak verin ama kaçınılmak istenenin yapılmamasını vermemeye dikkat edin.

Doğru örnek:

"Doğru miktarda yediğin her yemekten sonra, bu yemek seni ulaşmak istediğin kiloya ulaştıracağı için çok büyük bir tatmin duygusu hissediyorsun"

Kötü bir örnek:

"Artık şeker yemekten hoşlanmıyorsun çünkü şişman kalmak istemiyorsun."

Bu telkindeki hata nedir? Bilinçaltının dili mantık değildir, aksine hayaldir. Bu nedenle, telkin şeker ve kilonun hayal edilmesi ile kendini etkisiz hale getirir. Ters etki kanunundan dolayı olumsuz kelimeler bilinçaltı tarafından algılanmaz.

Aşağıdaki cümleyi yüksek sesle söyleyin:

"Köpek düşünme."

Bunu duyan çoğu kişi köpek hayal edecek, duyacaktır.

Sigara bırakma programına katılan bir müşteri geldi. Ve onun isteği üzerine hipnoz teybini dinledim. Empatik bir telkin verilmişti: "Sigara yerine yemek yemeği koymak zorunda değilsin." Tahmin edebilirsiniz. Sigara içmek yerine yemek yemiş ve 18 kg almıştı.

Yetersiz bir hipnotisti fark etmenin en kısa yolu onun telkinlerini dinlemektir. Onlar, akciğer kanseri hayalinin çevresinde sigara içicisinin çamurunun görülmesinin müşteri için caydırıcı olacağını düşünebilir ama bu onun için bir tetikleyici olacaktır. Daha da kötüsü, eğer bu korkunç hastalıkları hayal ettikten sonra ya sigara içmeye devam ederlerse?

BEKLENEN ŞEY GERÇEKLEŞTİRİLMEYE EĞİLİMLİDİR

Buna beklenti kanunu denir.

Bir temel doğal yasa da; bilinçaltı düzeyinde neye inanır ve beklersek onun gerçekleşmesidir. Bu, olumlamanın dışında telkinler için de geçerlidir.

Müşterilerinizin beklentilerini besleyecek hipnotik telkinler yapılandırdığımız zaman çok önemli bir hipnotik içeriğin daha çalışmasını sağlarız.

"Kovayı hayal ettiğinde kolunun ağırlaşıp aşağı doğru indiğini fark ettiğin gibi; şimdi de uçan balonlarını hayal ederken kolların daha da hafifleyecek ve yukarı doğru hareket edecek."

Müşterinin hipnoz sürecinde telkinlere verdiği tepkiler, bundan sonra devam edecek otomatik tepkiler için bir beklenti oluşturur, aşağıdaki direk ve dolaylı telkin örneklerinde olduğu gibi.

"Bedenin için su alman çok doğal. Dolayısıyla atıştırmak için bir şeyler yemek isteyince suyu tercih ettiğinde kendini bu durumdan dolayı tam olarak tatmin olmuş buluyorsun çünkü tercihinin gücünü seviyorsun."

"Bu dürtülerini bir anda azalırken bulmak senin için zorunlu bir durum. Belki kolun hafiflediğinde çok şaşırabilirsin. Bir sabah kalktığında kendini sigara içmeyen biri gibi hissederken bulduğunda da şaşırmaz mısın?"

TELKİNLERİNİZİ VURGULAYIN VE DUYGU KATARAK İFADE EDİN

G. Kein hep şunu söyler. "Abartın ve duygu yükleyin." "Harika, çok güzel, muhteşem, keyifli, şahane" gibi kelimelere olumlu duygu katarak kullanmamız gerektiğini öğretmiştir. Gerçekten de böyle olması gerekir. Duygulara hitap eden konuşmalardan her zaman daha fazla etkilenmez miyiz? Toplumları arkasına alıp sürükleyen insanlar hep iyi konuşan kişilerdir. Toplumu sözlerine kattıkları duygularla sarıp sarmalayan kişiler. Doğrudan bilinçaltına konuşan kişiler. Şimdi bilinçaltı konuşmanın duygusallığından, vurgularından bu kadar etkilenirken, nasıl olur da bir kişiyi monoton bir sesle değiştireceğimizi bekleyebiliriz? Her türlü mantığa aykırı.

Kelimelerle resim yapmalıyız. Hayal uyandırmalıyız. Duygulara seslenmeliyiz. Ne beklediğimizi her kelimemize yedirmeliyiz. Biz de havaya girmeliyiz. Kendimizi verdiğimiz telkinlerden soyutlayarak nasıl inandırıcı olabiliriz? Ne dedik başta? İnanç. İnanç yaratmadan değişim olmaz. Umursamaz bir havada vereceğimiz telkinlere müşterinin bilinçaltının yanıt vereceğini beklemek fazla iyimserlik olur.

Hipnotik trans kırılgan bir şey değildir. Bir kez hipnotik ortamı elde ettikten sonra siz konuştukça kişi hipnozda kalır. Uyuyan bir insanı uyandırmaktan korkar gibi konuşmak müşterinizi bir süre sonra uyutur. Uyku, telkinlerin alınmasına uygun bir ortam değildir. Hipnotist değil bir uyutucu olursunuz.

TELKİNLERİ NASIL DUYGULARLA VEREBİLİRİZ?

Öncelikle bazı kelimeleri vurgulayabilirsiniz. İkincisi ve çok daha kritik olanı, telkinlerin öneminin içerisine kendinizi katmanızdır. Sanatı sezgisel olarak hissetmenize izin verin. Örneğin müşterinize derin hipnoza girmenin iyi hissettirdiğini söyleyin. Ayrıca, her şeyin doğal olmasını sağlayabilmek için öğrenebildiğiniz kadar çok teknik öğrenin ki siz de biriyle çalışırken çok hafif bir düzeyde kendi kendinize hipnoz olabilesiniz.

Eğer hipnozu sadece edindiğiniz teknik bilgilerle yaparsanız sadece bir teknisyen olursunuz. Bir ilkokul mezununa bile bir beyin ameliyatı yapmasını öğretebilirsiniz. Ama o her durumda aynı tekniği uygulayacaktır. Normalden sapma gösteren herhangi bir durumda ne yapacağını bilemez, donar kalır. Teknisyenle sanatkârın ya da ustanın farkı budur. Katı bilimsel protokol sizin bir sanatı gerçekleştirmenizi engeller, özellikle sol beyninizi kullanıyorsanız. Eğer sezgilerinizi kapatırsanız, müşterinize sunabileceğiniz çok önemli olanakları kaçırmış olursunuz.

Kusursuz ve hatasız olmak sizin için önemli ise kendi telkin metninizi dikkatle yazın ve ona bir süre bağlı kalın. Eğer içeriğe hakim olursanız bazı kelimeleri vurgulayabilir ve duygularınızla konuşabilirsiniz.

TELKİNLERİ HANGİ ZAMANDA VERMEMİZ GEREKİR?

Yıllarca gelecek zaman kullanmamayı tercih etmiştim. Ama deneyimlerim bana, belirli zaman olaylar veya durumlar için gelecek zaman kullansak da bilinçaltından iyi cevaplar alabildiğimizi gösterdi.

İstenilen sonucu tanımlanmamış gelecek zamanla bağdaştırdığımızda istenilen verimi alamayabiliriz. Ama "yarın yeme davranışını kontrol edeceksin" kalıbını kullandığımızda bilinçaltına yarına kadar bekleme iznini veririz ama tabii ki o yarın hiçbir zaman gelmez.

Eğer bilinçaltına açık bir kapı bırakırsanız o bir yolunu bulup bunu kullanacaktır. Dolayısıyla gelecek zaman kullanılacaksa dikkatli kullanılmalıdır, özellikle direk telkinler kullanılırsa.

Eğer gelecek zaman kullanmanız gerekiyorsa aşamalı zaman kullanın. Örneğin;

"Her geçen gün bedenin istenen kiloya ulaşmak için bir adım daha yaklaşıyor." veya "Her geçen gün istediğini gibi bir bedene daha çok benzemeye başlıyorsun."

GEREĞİNDE AKTİF GEREĞİNDE PASİF CÜMLELER KURUN.

Aktif cümleler daha doğrudan ifadelerdir. Doğrudan ne istediğimizi belirtiriz. "Bundan sonra şöyle yapıyorsun." gibi. Pasif cümleler biraz daha kararı müşteriye bırakan cümlelerdir. "Bundan sonra şöyle yapabilirsin." gibi.

Direk telkinler, aktif bir şekilde istenen sonucu telkin eder.

"Gözlerini kapa, derin bir nefes al ve gevşe."

Dolaylı telkin ise sonucu, pasif ve izin verici bir şekilde müşterinin tercihine bırakır.

"Hazır olduğun zaman, gözlerinin kapanmasına izin verebilir ve derin bir nefes almanın ne kadar kolay bir şekilde seni rahatlattığının farkına varabilirsin."

ÖYLE VEYA BÖYLE TERCİHİ (DOUBLE BİND)

Milton Erickson double bind'ı çok sık kullanmıştır.

"Derin hipnoza girerken kolunun hafiflediğini hissedebilirsin veya derin hipnoza girerken onu daha ağır hissetmeyi tercih edebilirsin."

ÇİFTE ANLAM İFADE EDEN KELİMELERDEN KAÇININ

Bilinçaltı espriden anlamaz. Tam olarak ne istediğimizi ifade etmemiz gerekmektedir, farklı anlamlar ifade eden kelimelerden veya argodan kaçınmalısınız. Basit kabul edilir anlaşılır telkinler kullanın:

"İyi yemek alışkanlıkların fazlalık kilolarını kaybetmende yardımcı olacak."

Burada bilinçaltının açık kapısını görebiliyor musunuz? Biz çocuklar olarak kaybettiğimiz şeyleri bulmaya programlanmışızdır. Birçok insan kilo kaybetmeye çalışıyor. Bu sadece yıllar sonra tekrar bulmak için yapılıyor. Azaltabiliriz, atabiliriz, yok edebiliriz ama eğer kilo kaybettiğimizi düşünürsek bilinçaltımız tekrar onu arayıp bulmaya çalışacaktır. Bunu farklı bir şekilde ifade edersek:

"İyi yeme alışkanlıkların kilolarının azalmasında sana yardımcı olacaktır."

Ayrıca; beklenmedik bir müşteri direnci, genel anlamıyla olumlu olan bir kelimenin müşteri için olumsuz bir anlam ifade etmesinden de kaynaklanabilmektedir. Örneğin sudan korkan bir müşteri için derinleşme olumsuz bir anlam ifade edebilir ve hipnozda derinleşmesini önleyebilir.

Bir keresinde sigarayı bırakmak isteyen bir müşterimle iddialaşmıştım. Tek seansta sigarayı bıraktırabileceğim konusunda tartışmıştık. Müşterimi transa aldıktan sonra sigarayı bırakmasına neden olabilecek aklıma gelen ne kadar telkin varsa verdim. Telkinlerden biri de eline sigarayı aldığında elinin ağırlaşacağı ve elini ağzına götüremeyeceği üzerineydi. Müşteri bir hafta sonra geldiğinde hala sigara içtiğini söyledi. Bozulmuştum. Ama bir değişiklik olmuştu. Artık sadece sol eliyle içebiliyordu. Yani bilinçaltı verdiğim telkinleri sadece sağ el için kabul etmişti.

DÜŞÜNCELİ VE ETİĞE BAĞLI OLUN

Bazı hipnotistler acayip ve kendilerince yaratıcı hipnotik telkinler verirler. Bir uygulamada, hipnotist müşterinin eline bir silgi koymuş ama yanan bir sigara olduğunu söylemiştir. Müşterinin eli yanmış gibi su toplamıştır. Yurt dışında birçok hipnoz kuruluşları bu tarz duyarsız telkinler için etik kurallar koymuştur. Siz müşteri olsanız nasıl telkinlerden hoşlanırsınız? Müşterilerinize de aynı telkinleri verin.

TELKİNİN 3 PSİKOLOJİK İLKESİ

1. Odaklanmış dikkat kanunu: Uyarı olmadan eylem olmaz. Hipnozdaki bir kişi tek bir fikre odaklanır. Tüm diğer düşünceler dışarıda kalır. Kolunun sertleşeceği söylendiği zaman, bu fikri başka hiçbir fikrin engellemesine izin verilmez. Başka uyarı olmazsa kolu bükülmez, sert kalır.

2. Ters etki kanunu: Bu etkiyi şu telkinle anlatayım.

   " Sen kolunu bükmeye zorladıkça, o daha sert ve bükülmez olacak."

   Bunu bütün testlerde kullanabilirsiniz. Bu tip durumlar kişiyi hipnoz olduğuna ikna eder.

3. Baskın etki kanunu: Güçlü duygu zayıfı yener. Bir telkine duyguyu bağlarsanız, telkininizi çok güçlendirirsiniz. Bu nedenle bilinçaltı-bilinç çatışmasından her zaman bilinçaltı galip çıkar.

KENDİ KENDİNE TELKİN - OTO TELKİN

"Her gün ve her yoldan daha iyiye doğru gidiyorum" (Tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux.)

Bu Emile Coué'nin meşhur sözüdür. Coué, 1857–1926 yılları arasında yaşamış Fransız psikolog ve eczacıdır. Olumlu telkinlerle insanlarda özgüveni güçlendirmeye çalışan ilk kişi olarak bilinir. Bu etki için "odaklanmış dikkat kanunu"nu kullanırdı. Bu kanuna göre sürekli tek bir fikre odaklanırsanız bir süre sonra bu fikir sizin olur. Coué kendi buluşu olan bilinçli oto-telkinle çalışırdı. Coué, Abbe Faria'nın teorisini biraz değiştirmiştir. Bir fikrin zihnin bir parçası olması için öncelikle zihnin bu fikirle hayal ve telkin yoluyla beslenmesi gerektiğini ileri sürmüştür.

TELKİNLERİ GÜÇLÜ OLARAK VERMEK İÇİN

Yaşanmış bir olay. Arkadaşları genç lise öğrencisine bir şaka planlıyorlar. Issız bir yerde bir anda üzerine çullanıp kıskıvrak yakalayıp, gözlerini bağlıyorlar. Uzun korkutmalardan sonra kafasını bıçakla keseceklerini söylüyorlar. Kafasını masaya yatırıyorlar. Bıçak bileme sesleri yaratıyorlar ve bir anda boğazına ıslak bir havluyu dayıyorlar. Çocuk o anda kalp krizinden ölüyor. Bilinçaltı o anda boğazına dayanan şeyin bıçak olduğunu kabul ediyor.

Kesik bir limon hayal edin. Şimdi limonun gözlerinizin önünde sıkıldığını hayal edin. Ağzınız sulanmaya başladı mı? Bunun bir de kendi kendinize değil de güçlü bir anlatımla başkası tarafından yapıldığını düşünün. İşte sözler bu kadar önemli ve güçlüdür.

Ama herkes lise öğrencisi kadar kolay telkin kabul etmez. Bir telkinin etkili olması için bilinçaltı tarafından kabul edilmesi gerekir. O halde telkinlerin kabul edilebilir olması için neler yapacağız?

Zamanlama:

Bir olay olmaya başlamışken, onun olduğunu söylediğiniz zaman zaten otomatik olarak kabul edilecektir. Kolunun hafifçe hareket ettiğini gördüğünüz zaman "şimdi kolun hareket ediyor" derseniz hareket güçlenecektir. Erickson'un dediği gibi. "Ne bulursan onu kullan."

Tekrarlamak:

Tekrarlamak motor güçtür. Her seferinde gücünü arttırır. Gerald Kein buna "direct drive tekniği" der. Etkili olması için en az 15 kez tekrar edilmesi gerektiğini söyler. Hatta kendi söyler, müşteriye de içinden tekrar etmesini ister.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

2) Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. D. Corydon Hammond.

3) Hypnotherapy. Dave Elman.

4) Hypnosis and Hypnotherapy Basic to Advanced Techniques for the Professional. Calvin D. Banyan, Gerald F. Kein.

5) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

6) Self-Hypnosis and Other Mind Expanding Techniques. Charles Tebbetts.

7) Transforming Therapy a New Approach to Hypnotherapy. Gil Boyne.

8) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL236-Hypnosis For Diabetes

b) DL116-Secrets Of a Successful Hypnosis Session

c) DL135-Conducting A Single Session Stop Smoking Program

d) DL230-Seven Powerful Keys To Direct Suggestion Success

BÖLÜM 14
TELKİNE YATKINLIK TESTLERİ

Bir kişide hipnotik durum yaratmadan önce bazı zihinsel egzersizler yararlı olabilir. Bunlar bir kişinin bazı basit testlere yanıt vermesini içerir. Kişinin telkinlere açıklığı ve hayal gücü "test" edilir. Hipnoz indüksiyonu öncesi bu tip gösteriler başarı şansını arttırır. Bunlara telkine yatkınlık testleri denir.

Bu tip testler teorik olarak hipnotiste yol gösteriyormuş gibi gözükürse de pratikte tek amacı müşteriyi kolaylıkla hipnoz olabileceğine ikna etmektir. Müşterinizi bir teste hangi tarzda yanıt vermesi gerektiğini ayarlayarak her durumda hipnoz olabileceğine ikna edebilirsiniz. Ne söylediğiniz ve söylediğinizi nasıl söylediğiniz etkiyi çok güçlendirir. Bu tip testlerin usta ve artistik kullanımı hipnotik bileşenlerin dört elemanının da işlem sırasında oluşmasını sağlar. Kişinin korkusunun yerini güven almaya başlar.

Ne söylediğiniz ve nasıl söylediğiniz başarı şansınızı arttırır ya da azaltır.

TEST ÖNCESİ

Hipnoz olacak bir kişiye ne yaptığınız şu şekilde izah edin:

"Size hayal etme gücünüzü keşfetmenizi sağlayacak bir fırsat veriyorum. Bu güne kadar belki de bu kadar güçlü bir hayal etme yeteneğiniz olduğunu fark etmediniz bile."

Neden böyle söylüyoruz?

İnsanlar çocukluktan beri yeni bir şeyler keşfetmekten heyecan duyarlar. "Hayal etme gücü" sözcükleri bir anda kişinin gücünü arttırıcı bir etki yaratır. Bu egzersiz onun kendi hayal gücünü gösterecektir. Yani elde edilecek sonuç onun gücünün göstergesi olacaktır. Ayrıca ona bir şey veriyoruz ve insanlar bir şey verilmekten hoşlanırlar. Ama bir şey vermek aynı zamanda insanlarda borçlu kalma ve karşılığını verme duygusu yaratır. Beklenen karşılık ise, kolayca hipnoz olması ya da telkin testlerine uyum göstermesidir.

Asla "onun telkinlere yatkınlık becerisini ölçeceğinizi" söylemeyin. Çoğu kitapta böyle yazar. Çoğu insan test olmayı sevmez. Kaygılanır. Ayrıca telkine yatkınlık kavramı biraz aptal olmakla eşdeğer bulunabilir.

TEST SONRASI

Kişinin yanıtına göre sözlerinizi ayarlayın.

"Parmaklarınız hareket etti ama ben söylediğim için değil. Siz hayal ettiğiniz için. Siz bir mıknatıs hayal ettiniz. İşte hipnozun gücü sizin hayal etmenizde yatıyor. Ben sadece bir rehberim. Ben doğru sözleri söylerim, benim talimatlarımı izlemek sizin uyumunuza kalmıştır."

Bunları söyleyerek kişinin hayalin gücünü anlamasını sağladınız. Hayal ederse farklı bir şeyler olacağına inandı. Eğer sizin talimatlarınızı izlerse farklı bir şeyler olacağını öğrendi. Hayal bilinçaltının dilidir. Bilinçaltı gerçek ile fantezi arasındaki farkı bilmez. Hayal ettiğini gerçek gibi işleme sokar.

Sizin sözlerinizin amacı kişinin hayal etme gücünü olumlu yönde kullanmasını sağlamaktır. Hayal, zihnin prova odasıdır. Hayal gücümüzle istediğimiz her şeyi yaparız. Bilinç bunun gerçek olmadığını bilir. Ama bilinçaltı gerçekmiş gibi tepki verir. Bu nedenle acıklı bir film izlerken ağlarız.

TELKİNE YATKINLIK TESTLERİNE ÖRNEKLER

MANYETİK PARMAKLAR

Kolay, hızlı ve etkin bir testtir.

"Avuçlarınızı bir araya getirin ve parmaklarınızı birbirine geçirin. İşaret parmaklarınızı düz yapın. Birbirinden 3 cm kadar uzaklaştırın. Şimdi parmak uçlarını hayal etmeye başlayın. Onları hissedin. İyice hissedin. Varlığının farkında olun. Şimdi hayal edin. Parmaklarınızı güçlü, karşı konulamaz güçte bir kuvvet birbirine doğru çekiyor. Sanki parmak uçlarınız zıt yükler taşıyan birer mıknatıs kutbu. Şimdi bu çekim daha güçleniyor. Daha güçleniyor. Dayanılmaz bir güç. Karşı konulamaz bir güç. Evet, hissediyorsun, birbirine çekiliyor, çekiliyor, yaklaşıyor. Birazdan kavuşacaklar. Öpüşecekler."

Parmaklar birbirine yaklaştığı anda, müşterinize neden parmakların yaklaştığını açıklayın.

"İşte, hayal gücünün gücünü görüyor musun? Tek yapman gereken hayal etmek. Olacağını hayal etmek. Olacak mı diye düşünmeyeceksin. Baştan peşinen olacağını kabul edeceksin. Sen kabul ettikçe hayal gerçeğe döner. Yaşamının her olayında bu böyledir."

Bazen bir test ikna etmeye yeter. Ama çoğu kişi şüphecidir. Şöyle söylerler:

"Ben istediğim için oldu. Eğer istemeseydim olmazdı."

Bu sözlerle o kadar çok karşılaşacaksınız ki. Bunu çok iyi anlamalısınız. Müşteriniz de çok iyi anlamalı. Tabii ki istemese olmazdı. Ama hipnoz da işte böyle bir şeydir. Siz isterseniz zihniniz sizi hipnotik hale almaya başlar. Bir süre sonra öyle bir duruma ulaşılır ki, artık istese de ne istediğini bile unutur hale gelir ve telkinleri izlemeye devam eder. Bu nedenle diğer testlerden birini daha uygulayabilirsiniz.

KOL KALDIRMA TESTİ

"Ellerinizi öne uzatın ve gözlerinizi kapatın. "

Yapmasını bekleyin.

"Seni şu anda hipnotize etmeyeceğim. Dediğim gibi bu sadece bir gösteri. Senin kendi hayal gücünü fark etmen için yaptığım bir uygulama. Hayal gücünün gerçekten ne kadar güçlü olduğunu şimdi fark edeceksin. Ayrıca hangi hipnotik tekniğin sana uygun olduğunu anlayacağım. Şimdi el bileğine bir ip bağladığımı hayal et."

Hafifçe bileğine dokunun.

"Şimdi ipin öteki ucunda kocaman bir balon bağlı olduğunu hayal et. Bu uçan bir balon ve kolunu yukarı yönde çekmeye başlıyor. Hayalinde balonu gör ve onun yukarı doğru çekişini hisset."

"Şimdi de diğer elinde avucunun içinde boş bir su kovası tuttuğunu hayal et. Ben bu kovaya su doldurmaya başlıyorum. Suyun dolduğunu gör. Suyun sesini işit. Ve her geçen an kovanın ağırlaşmaya başladığını fark et. Daha ağır. Daha çok doluyor. Daha ağır. Kolu aşağı doğru çekiyor. Diğer kolun ise hafifleşiyor. Yukarı doğru. "

Kolların yerinde belirgin bir değişiklik olunca telkinleri durdurun.

"Şimdi gözlerini aç ve kollarına bak."

Bu testin değişik şekillerde uygulamaları vardır. Kimi su kovası yerine demir ağırlıklar ya da tuğlalar hayal ettirir. Bazıları kitap koyar. Suyun avantajı şudur. Aynı anda sesini de hayal ettirip hayal gücünü arttırma şansınız vardır. Bazı kişiler sesi daha kolay hayal ederler.

MANYETİK ELLER

"Şimdi her iki kolunu öne doğru dik şekilde uzat. Dirsekler düz olsun. Parmaklar düz. Başparmaklar yukarı gelecek şekilde. Yani avuç içleri birbirine bakıyor. "

"Ellerini 50 cm kadar aç, sonra birleştir, sonra 30 cm'ye kadar aç. "

" Parmağıma dikkatle bak. Şimdi 3'den 1'e doğru sayıyorum. 1 dediğim zaman gözlerini kapat. Ama parmağımı son gördüğün yere bakmaya devam et. 3, 2, 1. Gözlerin kapa.

Şimdi şu avucuna bir mıknatıs yerleştirdiğimi hayal et. Ve diğer eline de tamamen ters kutupta bir mıknatıs yerleştiriyorum. Şimdi bu mıknatısların avuçlarını birbirine doğru çekmeye çalıştığını hayal et. (Çekilme telkinleri verirken hafifçe ellerinizle onun ellerine dıştan içe doğru hafif bir baskı uygulayarak nasıl bir beklentiniz olduğunu gösterebilirsiniz.) çekiliyor, yaklaşıyor, çekiliyor, eller yaklaşıyor, çekim gücünü hisset, iyice yaklaşıyor."

"Ellerin birbirine değdiği anda, gevşiyor ve bacaklarının yanına düşüyor ve gözlerini açıyorsun. "

Bu üç test çoğu zaman yeterli olacaktır. Daha birçok değişik telkine yatkınlık testi vardır. Benim en sevdiğim, sarkaçla yapılan telkine yatkınlık testidir. Burada müşterinin eline bir sarkaç veriyorsunuz. Dikkatle taşa bakmasını istiyorsunuz. Sonra taşın sağa sola ya da öne arkaya sallandığını hayal etmesini istiyorsunuz. Bir süre sonra tamamen sizin isteğiniz doğrultusunda sarkacın sallandığını göreceksiniz. Bu esnada yön değiştirtebilir, yuvarlak dönmesini isteyebilir, hızlandırtıp yavaşlatabilirsiniz. Son derece ikna edici bir uygulamadır. Hipnoz tarihi açısından da sarkaç sevilen bir alettir. Çoğu kişinin bilinçaltında sarkaç hipnozla özdeşleşmiştir.

TELKİNE YATKINLIK TESTLERİNİ HER ZAMAN KULLANMANIZ GEREKECEK Mİ?

Bir müşteriyle ilk kez bir araya geldiğinizde bu testlerden bir veya ikisini kullanmanın birçok avantajları vardır. Hipnoz hali daha önce oluşmuş bir müşteride sürekli kullanmanıza gerek yoktur.

Unutmayın burada amacınız gerçekten müşterinin telkine açık olup olmadığını

denetlemek değil. Buradaki amacınız onun kolaylıkla hipnoz olacağına ikna olmasıdır. Yoksa zaten siz olacağını biliyorsunuz.

Grup hipnozu uygulanacak durumlarda telkine yatkınlık testlerini kullanarak telkine en yatkın kişileri seçmek mümkündür. Ama bunu yapmak ters tepen silah etkisi de yaratır. Telkine yatkın olmayan kişiler de bu uygulama sırasında bunu öğrenmiş olacaklar ve bu durumda da yapılacak uygulamadan daha baştan yararlanma şansını kaybedeceklerdir. Bu nedenle eğer amacımız telkine yatkın uygun kişi saptamaksa daha gizli tekniklerden yararlanabiliriz.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

2) Hypnotherapy. Dave Elman.

3) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

4) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. Ormond McGill.

BÖLÜM 15
BİR TELKİN METNİNİN ANATOMİSİ

Aşağıdaki telkin Gerald Kein'a aittir. Tek seansta zayıflama amacıyla kullanılmaktadır. Bu kısa telkinin içinde bir telkinde bulunması gereken birçok özellik vardır. Şimdi önce telkini bir bütün olarak görelim.

"Bildiğin gibi burada bulunmanın nedeni bedenindeki fazla yüklerden kurtulmak... İşte bunu nasıl başaracağını söyleyeceğim. Yarın sabahtan başlayarak, günde üç öğün yemek yiyeceksin. Sabah kahvaltını, öğlen öğle yemeğini, akşam akşam yemeğini yiyeceksin.

Bu düzenli yemeklerini yedikten sonra, fark ediyorsun ki, miden o kadar dolmuş, o kadar dolmuş ki, bu doygunluğuna daha fazla ekleme yapılamaz. Ve yine fark ediyorsun ki, bu mükemmel tokluk ve doygunluk bir daha yemek zamanına kadar aynı güçte sürüyor. Eğer herhangi bir nedenle yemek aralarında açlık hissedersen tüm yapman gereken, bir an dur; 'GÖZLERİNİ KAPA VE DERİN BİR NEFES AL'. Bu derin nefesi verirken, bu duygu, bu arzu 'ERİYECEK VE YOK OLACAK' ve mideni tekrar 'O KADAR DOLU VE TOK' hissetmeye başlıyorsun ve yine bu mükemmel tokluk ve doygunluğa ekleme yapma gereği duymuyorsun.

Sen, hayatın ve yiyeceklerin seni kontrol etmesi yerine, kendi yaşamının kontrolünü eline almaya karar verdin. Günlük düzenli yemeklerinden herhangi birini yemek için sofraya oturduğunda, yemek tam senin önündeyken, yemeğe başlama dışında başka yapacak bir şey kalmamışken, kısa bir an gözlerini kapa ve içinden sessizce ama kuvvetle kendine 'YARISI' diye bağır. YARISI kelimesini söyledikten sonra gözlerini aç yemeğini yemeye başla. Tabağının yarısını bitirdikten sonra, şaşkınlıkla ve hayretle fark ediyorsun ki miden o kadar doymuş, o kadar doymuş ki, artık bir lokma daha yemen mümkün olamıyor. Mükemmel bir doygunluk ve tokluk bedenini sarıyor. Tabağını yarısı doluyken tabağını itiyorsun ve kendi içinde kendine karşı mükemmel bir gurur geliştiğini fark ediyorsun, kendinle de gurur duyuyorsun, çünkü artık yiyecekler seni kontrol edemiyor, sen yiyecekleri kontrol etmeye başladın.

Şu andan itibaren aklının ve senin zaten bildiğin, sağlıklı yaşamak ve kilo vermek için gerekli olan yiyecekleri yemeye başlıyorsun. Bu sözün gerçek anlatmak istediği, sen yemek aralarındaki her türlü zararlı atıştırmalardan, yani nedir bunlar; böreklerden, simitlerden, dondurmalardan, cipslerden,

patates kızartmalarından, hamur işlerinden ve tüm diğer ıvır zıvır yararsız yiyeceklerden uzak durmaya başlıyorsun. Tekrar ediyorum, o güzel aklının yararlı olduğunu bildiği yiyecekleri yiyorsun. Seni sağlıklı, güzel ve zayıf yapacak yiyecekleri.

Korkma, sevdiğin yiyecekleri yine seveceksin. Amacım seni sevdiğin yemeklerden uzaklaştırmak değil. İstediğin kiloya ulaştığında, bu güzel, ince, sağlıklı bedeninin korumak için gerektiği kadar, tekrar ediyorum gerektiği kadar yiyebilirsin.

Bildiğin gibi kilolarından kurtulmanın tek bir yolu var. Kullandığından daha az enerji almalısın. Bunu sağlamak için sürekli olarak yeme alışkanlığını kontrol etmelisin. Sürekli kontrol. Sürekli kontrol. Sürekli kontrol için iki şey yapman, mutlaka yapman gerekiyor. Birincisi kendini beğenmelisin. Kendini sevmek zorundasın. Birçok, ama birçok insan bilinçaltında kendisini sevmez. Gerçek ya da hayali, değişik nedenlerden dolayı. Kendilerini sevmedikleri içinde arzu ettikleri kiloya ulaşmalarına değer bir şey görmezler.

Bir şeyi çok iyi anlamalısın. Sen çok özel ve eşsiz bir insansın. Bu milyarlarca insanın yaşadığı dünyada seninle aynı olan başka birisi yok. Bu dünyadaki tüm insanlığın tarihinde de seninle aynı olan başka bir insan yaşamadı. Eğer olsaydı, senin şu anda burada bulunmana gerek kalmazdı. Gelecekte de seninle aynı olan başka bir insan yaşamayacak. Eğer böyle bir şey gerekli olsa, senin şu anda burada bulunmaman gerekirdi. Sen eşsizsin. Eşsiz bir insansın. Seni yarattıktan sonra kalıbını toprağa gömdüler. Bu nedenle, sen de herkes kadar değerlisin ve iyisin ve istediğin kiloya ulaşmayı herkes kadar hak ediyorsun.

Buna ek olarak, şimdi bedenini fark ediyorsun. Çoğu insan bedeninin nasıl göründüğünü, nasıl yürüdüğünü, nasıl konuştuğunun farkında değildir. Şimdi sen, nasıl göründüğünün farkında oluyorsun ve istediğin hedefe ulaştığında nasıl görüneceğini biliyorsun. Şimdi hayal etmeye başlıyorsun. Kendini istediğin kiloda göründüğün şekliyle hayal ediyorsun. Gerçekten canlı, capcanlı hayal ediyorsun. Bu hayali sürekli zihninin sağ üst köşesine yerleştiriyorsun. Tamam mı?

Bu iki önemli şeyin, yani kendini sevmenin ve bedeninin farkında olmanın arzu ettiğin kiloya ve görüntüye ulaşmak için gerekli olan yeme alışkanlığını sana sağladığını göreceksin.

Şu andan itibaren istediğin kiloya ulaşmayı bir numaralı önemli işin yap. Bu öncelik yemek yediğin zaman oluşan yalancı zevkin ve sahte güven duygusunun yerini alsın. Bu yalancı tatmin, anlayacaksın ki, sadece geçicidir. Sadece yediğin sürece geçerlidir. Yemek bittikten sonra uçar gider. İnsanlar neden sürekli yiyorlar? İşte bu yüzden. Bu yalancı zevkin ve güven duygusunun süresini uzatmak için. Kendilerini kandırmak için. Zevkli olabilir ama senin yok etmen gereken bir alışkanlık.

Tekrar söylüyorum. Hedef kilona ulaşmayı bir numaralı önceliğin yapıyorsun. Şu anda yalancı zevk ve tatminleri geriye atıyorsun. Terk ediyorsun. Şu anda, zamanın şu anında, bu bir numaralı öncelik, çok ama çok önemli oluyor senin için. Tekrar söylüyorum. İstediğin kiloya ulaştığında. Sadece yeteri kadar yiyeceksin. Bedeninin ihtiyacı kadar. Bu güzel, ince, sağlıklı vücudunun ihtiyacı kadar yiyeceksin. Sürekli yeni bedeninin ve yeni kilonun farkında olacaksın. Böylece hedeflediğin ağırlıktan 2–3 kilo sapma olursa, beninin sana bu sapmayı hemen söyleyecek. Bunu fark eder etmez, yine yeme alışkanlıklarına dikkat edeceksin. Böylece arzuladığın ağırlığa, kendiliğinden ve kolaylıkla döneceksin.

Birazdan, 1'den 3'e kadar sayacağım. 3 deyince ağzının kurumaya başladığını fark edeceksin. Dudakların kurumaya başlayacak. Bu hissetmeye başladığın kuruluk bedeninin doğal susamışlığı. Temiz, renksiz, berrak, saf taze suya olan özlemi ve bu susuzluğunu tatmin edecek, giderecek tek şey su. Temiz, berrak, saf, renksiz, taze su.

Bu andan itibaren, ağzında bu susuzluğu, kuruluğu, huzursuzluğu, ya da bir şeylerin boğazından geçebilmesi arzusunu duyduğunda, susadığını anlıyorsun. Hemen ve duraksamadan bedeninin taze, renksiz, temiz, berrak, saf suyu arzuladığını anlıyorsun. Ve tüm gün boyunca bedeninin bu arzusunu bol bol, istediğin kadar, tazeleyici, yenileyici, sağlık verici, enerji verici, lezzetli, temiz, renksiz, saf su ile gideriyorsun. Bol bol su içiyorsun ve su o kadar taze, o kadar tazeleyici ve lezzetli ki... Bedeninin her zaman ihtiyaç

duyduğu, şiddetle aradığı bir içecek ve su o kadar temizleyici ki, tüm zehirleri, tüm bozulmuş yağları vücudundan alır, uzaklaştırır.

Gün be gün... Sürdürdükçe... Bedenine taze, renksiz, saf suyu verdikçe... Bedenin çok daha düzgün çalışıyor. Vücudunda sıvı toplanmıyor. Bedenindeki birikmiş sular, eski, sular, sıvılar yerini taze, güzel hoş suya bırakıyor. Kendini harika, sağlıklı, özgür hissetmeni sağlıyor. "

Önce bu telkin kalıbını gereken vurguları yaparak okuyoruz. Tabi okumakla bitmiyor, sonra yapacaklarımız var. Ama önce telkin kalıbının değişik yerlerini inceleyelim:

"Bildiğin gibi burada bulunmanın nedeni bedenindeki fazla yüklerden kurtulmak..."

Her zaman bir paragrafa başlarken müşterinin hedefinin ne olduğunu, ne için şimdi burada hipnoz halinde olduğunu hatırlatın. Bu hatırlatma bilinçaltının uyumunu arttırır. Kişinin hipnozunun derinleşmesine, daha fazla gevşemesine neden olur.

"İşte bunu nasıl başaracağını söyleyeceğim. Yarın sabahtan başlayarak, günde üç öğün yemek yiyeceksin. Sabah kahvaltını, öğlen öğle yemeğini, akşam akşam yemeğini yiyorsun."

Telkinlere otoriter bir hava veriyoruz. Bu nedenle her fiili şimdiki zamanda kullanıyoruz. Gerekmedikçe gelecek zamandan kaçınıyoruz. Hep, hemen ,şu anda havasını veriyoruz. Ne istediğimizi açık ve net bildiriyoruz. Yani "3 öğün yiyorsun" deyip bırakmıyoruz. Üç öğünün neler olduğunu tekrarlıyoruz. Bu, güçlendirme dediğimiz durumu yaratıyor. Tekrarlamanın bilinçaltına olan etkisinden yararlanıyoruz. Bu nedenle her cümlemizi ve özellikle önemli cümlelerimizi tekrar etmemiz gerekir. Aynı şeyi tekrar ediyormuş ve beyin yıkıyormuş havasından kaçınmak için benzer kelimelerle sanki farklı bir şey söylüyormuş havası veririz. Örneğin aynı anlama gelen kelimeleri birbiri peşi sıra yuvarlarız. "Kendini emniyette ve güvende hissediyorsun" gibi.

"Bu düzenli yemeklerini yedikten sonra, fark ediyorsun ki, miden o kadar dolmuş, o kadar dolmuş ki, bu doygunluğuna daha fazla ekleme yapılamaz.

Ve yine fark ediyorsun ki, bu mükemmel tokluk ve doygunluk bir dahaki yemek zamanına kadar aynı güçte sürüyor."

Yine ne olacağını doğrudan söylüyoruz. Böyle olacağından eminiz. "Umarım kendini tok hissedersin." gibi temenni içeren kalıplardan uzak duruyoruz. Vurgulamayı arttırmak için ben mümkün olduğunca fiili önde kullanmaya çalışıyorum. "Fark ediyorsun ki" dedikten sonra bir süre bekliyorum. Böylece bir merak uyanmış ve odaklanma artmış oluyor. Bir talimat verilirken talimatın en can alıcı kelimesini en başta vermek gerekir ki, kişi sonraki açıklayıcı kelimeleri bu ilk öze göre dinlesin. Bir talimatın özü fiilidir. Fiil eylemi temsil eder. Fiiller olumlu ya da olumsuz bir şey istediğimizi belirten eki de içinde taşır. Türkçede olumsuzluk eki fiilin içine yedirilmiştir. Türkçe cümle yapısı fiili en sona atar. Olumsuzluk eki de kelimenin son hecesindedir. Bu nedenle cümle bitmeden kişi kendisinden ne istediğini bilemez. Fiili duyduğu anda da fiilden önce verilen kelimelerdeki açıklamaları artık yorumlayamaz. Türkçedeki bu eksikliği ben fiili öne alarak ya da cümleyi giderek açarak tekrarlayarak gidermeye çalışıyorum. Örneğin önce "tok kalıyorsun" diyorum. Sonra "yemek aralarında tok kalıyorsun" diye cümleyi tamamlıyorum. Bilinçli durumda olan bir kişi için belki bu sıra cümleyi anlamada ve yorumlamada sorun teşkil etmez. Ama hipnotik ortamda zihin zaten eleştirmez, yargılamaz, sadece bir teyp gibi verilen talimatları kaydeder.

"Eğer herhangi bir nedenle yemek aralarında açlık hissedersen tüm yapman gereken, DUR, GÖZLERİNİ KAPA VE DERİN BİR NEFES AL. Bu derin nefesi verirken, bu duygu, bu arzu ERİYECEK VE YOK OLACAK ve mideni tekrar O KADAR DOLU VE TOK hissetmeye başlıyorsun ve yine bu mükemmel tokluk ve doygunluğa ekleme yapma gereği duymuyorsun."

Bu, çapalamadır. Bir anlık bir hipnoz yaratma tekniğidir. Ama her telkin kalıbı içinde bu çapaları bol bol kullanırız. Burada değişik işaretler verebiliriz.

"Sen, hayatın ve yiyeceklerin seni kontrol etmesi yerine, kendi yaşamının kontrolünü eline almaya karar verdin."

Tekrar amacını hatırlatıyoruz.

"Günlük düzenli yemeklerinden herhangi birini yemek için sofraya oturduğunda, yemek tam senin önündeyken, yemeğe başlama dışında başka yapacak bir şey kalmamışken..."

Bu yine bir çapadır. Bunu değişik şekillerde güçlendirebiliriz. "Sofraya oturduğunda, sandalyenin temasını güçlü bir şekilde kalçalarında hissettiğinde." gibi.

"Bu sözün gerçek anlatmak istediği, sen yemek aralarındaki her türlü zararlı atıştırmalardan, yani nedir bunlar; böreklerden, simitlerden, dondurmalardan, cipslerden, patates kızartmalarından, hamur işlerinden ve tüm diğer ıvır zıvır yararsız yiyeceklerden uzak durmaya başlıyorsun..."

Aslında bu cümle risklidir. Bilinçaltının anlayışına güvenmemek gerekir. Bu zararlı yiyecekleri tek tek sayarak hayalini güçlendiriyoruz. Sevdiği yiyecekleri hayal etmesini, hatırlamasını sağlıyoruz. Bana göre bu hatırlatmalardan mümkün olduğunca uzak durmak gerekir. Ne yemeyeceğini değil de ne yediğini söylemek ve hayal ettirmek gerekir. Bilinçaltının dili hayaldir. Ama bazı kişiler yine de nelerin zararlı olduğunu bilinçaltı düzeyde bilemezler. Her bir yiyeceğin hatırası vardır. Bu nedenle dikkatli bir kurguyla ve zararlı olduğu vurgulanarak tek tek sayılabilir.

"Kendini sevmek zorundasın. Birçok, ama birçok insan bilinçaltında kendisini sevmez. Gerçek ya da hayali, değişik nedenlerden dolayı kendini sevmedikleri içinde arzu ettikleri kiloya ulaşmalarına değer bir şey görmezler."

Her telkin kalıbı içinde bulunması gereken ego güçlendirici telkinler.

"Şimdi hayal etmeye başlıyorsun. Kendini istediğin kiloda göründüğün şekliyle hayal ediyorsun. Gerçekten canlı capcanlı hayal ediyorsun. Sürekli bu hayali zihninin sağ üst köşesine yerleştiriyorsun. Tamam mı?"

Bilinçaltına ne istendiğini hayal olarak yerleştiriyoruz. Sık sık onaylama almak ve övmek gerektiğini unutmayalım.

"Birazdan, 1' den 3'e kadar sayacağım. 3 deyince ağzının kurumaya başladığını fark edeceksin. Dudakların kurumaya başlayacak. Bu hissetmeye

başladığın kuruluk bedeninin doğal susamışlığı. Temiz, renksiz, berrak, saf taze suya olan özlemi ve bu susuzluğunu tatmin edecek, giderecek tek şey su. Temiz, berrak, saf, renksiz, taze su. "

Bilinçaltının bir alışkanlığı değiştirmesi kolay değildir. Alınan bir şeyin yerine yeni bir şey koyma eğilimindedir. Bunun için biz onun yerine bu işi üstleniyoruz. Ağzına sürekli bir şey girme alışkanlığını tatmin edecek bir değişiklik yaratıyoruz.

Telkini bitirdikten sonra vurgulamalara geçiyoruz. Önce her paragraftan bir iki önemli cümleyi tekrar okuyoruz. Sonra her paragrafı temsil eden kısa bir cümle. Bu işlem bittikten sonra hayalle provalara geçiyoruz. Tüm verdiğimiz telkinleri yaşıyormuş gibi zihinden prova yaptırıyoruz. Örneğin gelecekte sofraya oturtuyoruz. Gözlerini kapatıp "yarısı" dedirtiyoruz. Sonra tabağının yarısına kadar yediğini hayal ettiriyoruz. Yemek araları tok gezdiriyoruz. Acıktığını hissettiği bir iki durum yaratıp verdiğimiz çapanın nasıl etki ettiğini denetliyoruz. Bol su içirtiyoruz. Sürekli kendini beğenen bir halde gösteriyoruz. Bunları ne kadar çok yaparsak, telkinin gücü o kadar artar. Sıkılmadan, üşenmeden bol bol hayali prova yaptırmamız gerekiyor.

Yani bir telkinin içinde bilinçaltının kabul edeceği her şeyi yerleştiriyoruz. Beklenti yaratıyoruz. Olmuş gibi hayal oluşturuyoruz. Bol tekrar ediyoruz. Telkinleri güçlendiriyoruz.

ÇAPALAR VE TETİKLEYİCİLER

Görülen, hissedilen, tadılan veya kokusu alınan herhangi bir şey veya olay; bir anı, davranış, istek, tavır için tetikleyici olabilir.

Tetikleyiciler ve bağlayıcılar arasındaki farkı iyi anlamak gerekir. Tetikleyici bir bilgisayardaki programı çalıştırmak için yaptığınız düğmeyken, çapa yükleme programıdır.

Mesela sigara içen birisinin her arabaya bindiğinde sigara yaktığını düşünün. Arabanın motorunun çalışması sigaraya yakmayı tetikleyen olaydır.

Müşterilerin değiştirmek istedikleri alışkanlıklar tetikleyiciler tarafından aktive edildiğinden, hipnoterapistlerin tetikleyicilerin ne olduğunu iyi bilmesi gerekir.

ALIŞKANLIK TETİKLEYİCİLERİ

Kendimizi bazen otomatik pilottaymış gibi hissederiz. Bir işlemi hiç farkında olmadan yapmışızdır. Bu durumlar genel olarak öğrenilmiş alışkanlıklardır. Mesela kırmızı ışıkta durmak ve daha sonra hızlanmak, telefonu açıp cevap vermek, sifonu çekmek veya ayakkabı bağlamak bu davranışlara örnek olarak verilebilir.

İstersek tetikleyici olaylara da otomatik olarak tepki vermeyi öğrenebiliriz. Çoğu sigara bağımlısı bilinçsiz olarak sigara yakar. Arabanın motorunun çalışması, kahve içmeye başlamak, telefonla konuşmaya başlamak sigara bağımlıları için verilebilecek örnek tetikleyicilerdir. Bu tetikleyicilere bilinçaltımızda depolanmış olan alışılagelmiş tepkilerinden birini veririz. Bu yüzden bir alışkanlığı tamamen silmek yerine onun yerine başka ve iyi bir alışkanlık geliştirmek daha akıllıcadır.

Sigara içen birisinin sigarayı yakmak yerine derin nefes alması veya çok atıştıran birinin atıştırmak yerine su içmesi bu konuya örnek olarak verilebilir.

Tetikleyiciyi silmek yerine tetikleyiciye verdiğimiz tepkiyi değiştirmek daha kolaydır. Eğer kişinin isteği güçlüyse hipnoterapideki ilk adım bunu başarmaya yeterli olacaktır.

ÇAPALANMIŞ ANILAR

Anılar güzel olsun olmasın o anıların yaşandığı anlardaki olaylara benzer olaylar yaşandığında tetiklenebilir.

Mesela önceden duyulan bir parfüm kokusu romantik bir anıyı tetikleyebilir. Ya da o anda dinlenen bir şarkının tekrar dinlenilmesi olayı tetikleyebilir. Mesela arkadaşımın cenazesinde dinlediğim bir şarkı bana çok yakın olan bu dostumu hatırlatır.

Anılar zaman içinde oluşabileceği gibi, tek bir duygusal olay yüzünden de oluşabilir.

Bir tetikleyiciye bağlı olan anılar, eğer bastırılmadılarsa kolaylıkla

hatırlanabilir. Bu bilinçli bir haldeyken bile olabilir. Tabi onlara bağlı olan duygular da ortaya çıkar.

ÇAPALANMIŞ DAVRANIŞLAR VE ARZULAR

Anılara bağlı olan davranışlar ve duygular tetiklendiğinde bilinçli bir halde bile hemen açığa çıkabilir.

Arzu ve istekler de bazı olaylar tarafından tetiklenebilir. Mesela herhangi bir bireyin elindeki şeker, bunu gören çocukların daha çok çikolata istemesine neden olabilir.

Tetikleyiciler de aynı anılar gibi zamanla oluşabileceği gibi, tek bir olay yüzünden de oluşabilirler.

Mesela bir araba tamircisi tarafından aldatılan birisi araba tamircilerine kıl olmaya başlayabilir.

Biz sigara içen kişilere yardım ederken, onların tetikleyicilere nasıl tepki vereceklerini öğretmenin yanında aynı zamanda ortaya çıkacak durumlarla başa çıkmayı da öğretmeliyiz.

ÇAPALANMIŞ DUYGULAR

Duygusal tecrübeler çok güçlüdür. Olay sırasında kaydedilen duygusal değişimler bu olay tekrar tetiklendiğinde rahatlıkla açığa çıkabilir. Tekrarlanan olaylar bilinçaltının giderek hassaslaşmasına neden olur. Bu da bazen fobilere bile neden olabilir. Mesela bir köpeğin görülmesi köpekler tarafından saldırıya uğramış birisi üzerinde duygusal değişimler yaratabilir. Bir olay sırasında hissedilen duygular aniden kaydedilir. Bilinçaltı tetikleyicilere karşı hassaslaşır. Tekrarlanan olaylar bilinçaltının üzerindeki duygusal etkiyi artırır.

Müşteri hipnotik trans halindeyken bu tetikleyici olayı düşünse bile aniden bu olaya geri dönebilir. Bu da duygu patlamalarına neden olabilir. Regresyon terapisi hem bu duyguları hem de olayları rahatlıkla açığa çıkartır.

ÇAPALAMA VE HİPNOTERAPİ

Çapalardan terapide çok yararlanırız. NLP terapilerinin hemen çoğu dokunma çapalarının işletilmesine bağlıdır. Müşteriye "Omzuna her dokunduğumda daha derine gidiyorsun." derken, omzuna dokunarak bu çapayı yerleştiririz. Değişik dokunmalara değişik telkinleri bağlayabiliriz. Değişik işaretlere değişik telkinlerin başlamasını ve bitirilmesini sağlayabiliriz. "Her kırmızı renk retinana çarptığında derin nefes alıyorsun." diyerek renk çapası da yerleştirebiliriz.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. D. Corydon Hammond.

2) Hypnotherapy. Dave Elman.

3) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

4) The Art of Hypnotherapy. Roy Hunter.

5) Transforming Therapy; a New Approach to Hypnotherapy. Gil Boyne.

6) Winning the Mind Game: Using Hypnosis in Sport Psychology. John H. Edgette, Tim Rowan.

7) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/ NLP. Jack Elias.

8) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL135-Conducting A Single Session Stop Smoking Program

b) DL140-Conducting a Single Session Weight Control Program

c) DL230-Seven Powerful Keys To Direct Suggestion Success

BÖLÜM 16
TELKİNE YATKINLIK NASIL OLUŞUR?

Bazı kişilerin telkine daha yatkın olduğu ve bu nedenle diğer kişilere göre çok daha kolay olarak hipnotik duruma girdikleri, hipnozla uğraşanların bildiği bir gerçektir. Yapılan çalışmalar toplumun %20 'sinin doğal olarak telkine yatkın olduğunu göstermektedir. Doğal olarak telkine yatkın dediğimiz zaman, sanki genetik olarak doğuştan gelen bir telkine yatkınlık halinden söz edilmektedir. Gerçekte böyle midir? Bunu söyleyebilecek durumda değiliz. Belki bazı genetik etkenler söz konusu olabilir. Ama bazı çıkarımlarda bulunarak telkine yatkınlığın sonradan öğrenilen bir bölümü olduğunu ileri sürebilecek durumdayız. Bazı kişiler ilk çalışmalarda hemen öyle beklenilen hipnotik duruma giremezler ama zamanla, çalışarak bu durumu yaratmaya başlarlar. Her hipnotist hipnoz çalışması yapılan bir kişinin, her çalışmada bir öncekinden daha kolay ve daha derin bir hipnotik duruma geçtiğini bilir. Ben kendi üzerimde yaptığım deneyimlerde o istenilen hipnotik duruma yaklaşık üç ay sürede ulaştım. Daha ileriki bölümlerde göreceğimiz regresyon çalışmaları için de derin bir hipnotik durum gereklidir. Bu amaçla bir müşterim regresyon yapacak düzeye yine ancak bir aylık bir çalışma sonucu gelmişti. Bu gözlemler telkine yatkınlığın çalışarak oluşturulan bir durum olduğunu göstermektedir.

Ünlü hipnotist John Kappas aslında herkesin telkine yatkın olduğunu iddia eder. (J. Kappas. Professional Hypnotism Manual) Kappas iki tip telkine yatkınlık tanımlamaktadır. Fiziksel telkine yatkınlık ve emosyonel telkine yatkınlık. Kappas'a göre tüm telkine yatkınlık testlerinin fiziksel telkine yatkınlığı ölçtüğünü bu nedenle emosyonel telkine yatkınlığı dışladığını söylemektedir. Sahne hipnozu gösterilerinde de uygulayıcı hipnotist, gizli olarak uyguladığı bazı telkine yatkınlık testleriyle aslında fiziksel telkine yatkın kişileri seçmektedir.

Bu savlar sadece teorik değildir. Tüm çalışmalar bu savı doğrular niteliktedir. Ünlü psikiyatrist ve hipnoterapist Milton Erickson'un başarısı bu farkı bir şekilde yakalamış olmasından ileri gelmektedir. Erickson'un yaklaşımı ve teknikleri emosyonel telkine yatkın olanlara çok uygundur. Bu farklılığın bazı özelliklerini bu bölümde anlatmaya çalışacağım.

Herkes telkine yatkındır ama bazı kişiler fiziksel telkinlere daha yatkınken bazı kişiler emosyonel telkinlere daha yatkındır. Hemen herkeste fiziksel ve emosyonel telkine yatkınlık belli oranlarda iç içedir. Yani yüzde yüz fiziksel ya da emosyonel olma durumu son derece nadirdir. Örneğin fiziksel telkine yatkın dediğimiz kişide belki %25 oranında emosyonel telkine yatkınlık da bulunmaktadır. Klasik hipnoz kitaplarında anlatılan telkin tipleri sadece fiziksel telkine yatkın kişiler göz önüne alınarak hazırlanmıştır. Ama doğal yaşamda bir kişi konuşurken hem fiziksel hem de emosyonel telkinleri karışık olarak verir. O halde bir kişi %50 fiziksel ve %50 emosyonel karışım olarak telkine yatkınsa her türlü telkini kolaylıkla kabul edecektir. Doğal somnanbulist dediğimiz kişiler bu gruptandır.

FİZİKSEL TELKİN NE DEMEKTİR?

Fiziksel telkin somut içerikli daha çok bedeni muhatap alan ve karşı zihin tarafından kolaylıkla literal yani içeriği neyse o şekilde algılanacak telkinlerdir. Örneğin "gözlerin gittikçe birbirine daha sıkı kilitleniyor" dediğimiz zaman bu sözden başka bir anlam çıkmaz. Bu nedenle fiziksel telkine yatkın kişi, bu sözü bu şekilde alır ve gözlerinde gittikçe sıkılaşma hissetmeye başlar. Ama emosyonel telkine yatkın kişi bu fiziksel telkini algılamaz. Bu nedenle de gözlerinde herhangi bir sıkışma olmaz. Emosyonel telkinler ise daha çok duygulara hitap eden telkinlerdir. "Her geçen an daha huzurlu hissediyorsun." dediğimiz zaman fiziksel telkine yatkın kişi bu sözden bir şey anlamaz ve bu nedenle yanıt vermez. Ama emosyonel telkine yatkın kişi için onun zihninde bu telkinin bir karşılığı vardır. O, bu telkini kendine göre duygusal olarak yorumlayıp bedeninde bir huzur yaratır ve kendini daha huzurlu hissetmeye başlar. Yani emosyonel telkine yatkın kişi soyut kavramlara, adlandırmalara daha yatkındır.

Doğal somnanbulistlerde her türlü hipnotik fenomen kolayca oluşur. Bu nedenle bir şekilde çalışma yaparken karşısına böyle bir kişi geldiğinde o gün hipnotist kendini daha güçlü hisseder. Bir şeyleri farkında olmadan iyi yaptığı algısına kapılır. Ama gerçek olan karşıdaki müşterinin telkine yatkınlığıdır. Hipnotist ne söylerse söylesin, ne yaparsa yapsın o kişi hipnotik duruma girecektir.

Fiziksel ve emosyonel telkine yatkın kişilerin hipnotik görüntüleri de farklıdır. Fiziksel yatkın kişi daha transta gibi görünür. Yani gevşemiş ve mayışmıştır. Emosyonel olan ise sanki transta değil gibidir. Daha ayık gibidir. Ama o da telkinlere yanıt verir. Bir hipnotist aynı kişide farklı günlerde farklı tarzda bir dil kullanırsa bazı günler derin hipnotik hal elde ederken bazı günler elde edemez. Bu farklılığı da müşterinin durumuna atfeder. Ama esas olan onun kullandığı dilin farklılığıdır. Bu nedenle hipnotist eğitimlerinde bu hususu önemle vurgulanır. "Eğer bir yöntemle bir kişide derin hipnotik hal elde ettiyseniz artık bu yöntemi değiştirmeyin." deriz.

İlerleyen bölümlerde de sık sık değineceğimiz gibi birçok sorunun altında duygusal etmenler rol oynar. Sorunun çözülmesi için bu duygusal kilitlerin çözülmesi gerekir. Bu nedenle emosyonel telkine yatkınlar daha alıcı olur ve terapiye bu açıdan daha kolay yanıt verirler. Fiziksel yatkın bir kişide eğer duygusal düzeyde bir çalışma yapmamız gerekiyorsa onda da belli ölçüde duygusal telkine yatkınlık yaratmamız gerekir.

YATKINLIK NASIL ORTAYA ÇIKIYOR?

Bilinçaltı dediğimiz yapı en önemli programlanmayı ömrünün ilk 6–8 yılında tamamlamaktadır. O nedenle bir çocuğun bu ilk 6–8 yılda karşılaştığı olaylar ve maruz kaldığı iletişim modeli onun telkine yatkınlığının tipini belirlemektedir. Şimdi bunun nasıl oluştuğunu kısaca görelim. Bu bilgiler aynı zamanda bilinçaltı denen o yapıyı da daha iyi anlamamızı sağlayacaktır.

Bilinçaltı hayatta kalma sistemimizdir. Tehditlerden uzak kalacak savunma sistemlerini öğrenen ve uygulayan bir yapıdır. Bu nedenle telkine yatkınlığı da bu savunma çabaları belirler. Eğer bilinçaltı fiziksel yaklaşımları tehdit olarak algılarsa emosyonel telkine yatkınlık gelişmeye başlar ama aksine bilinçaltı duygusal yakınlaşmayı tehdit olarak algılarsa fiziksel telkine yatkınlık ortaya çıkmaya başlar.

Emosyonel telkine yatkın olanlar sanki duygularıyla fiziksel bedeni korumaya çalışırlar. Bastırılmış duygular birer koruma mekanizması olmaya başlar. Dokunma, dikkat çekme, ya da acı gibi herhangi bir fiziksel uyarıya karşı, utanma, korku, kızgınlık, hayal kırıklığı ve huzursuzluk gibi duygusal tepkiler

verirler. Bu duygusal tepkileri verebilmeleri için bilinçaltının bu duyguları bedende saklaması ve bastırması gerekir. Başka insanların hakkımızdaki düşünceleri de bilinçaltı tarafından fiziksel uyarı olarak algılanır. Bu nedenle emosyonel olanlar başkalarının düşüncelerinden çok etkilenirler. Bu düşüncelerden etkilenmek içinde mümkün olduğunca bu tip temaslardan uzak durmaya çalışırlar. Toplum içinde sosyal fobik olarak bilinen kişiler emosyonel telkine yatkın kişilere tipik bir örnektir.

Eğer bilinçaltının tehdit algısı azalırsa, bastırılmış duyguların harekete geçmesinin yerini olumlu duygusal hisler alırsa, emosyonelin fiziksel kabullüğü artacaktır. Burada bir saptama yapmakta yarar var. Gözlemlerime göre bizim Türk toplumunun gelenek, örf ve adetleri, küçük büyük iletişim anlayışı, emosyonel telkine yatkın bireyler yetişmesine neden olmaktadır. Bireyler arasında duygular belli edilmez. Duygular ayıplanır. Duygularını ifade eden kişi zayıf kişi olarak nitelendirilir. Çocuk duygularını ifade etmeye kalkıştığı zaman bir çeşit tehdit algısı içinde olur. Başlı başına bu anlayış bile daha kafadan emosyonel ağırlıkta telkine yatkınlığı körükleyecektir. Bu durumda da fiziksel telkine yatkınlığa göre eğitim almış bir hipnotist bizim toplumda hipnotik çalışmalarına daha başlangıçta "1–0 mağlup" başlamaktadır. Kişi duygularını ne kadar güçlü bastırırsa o kadar emosyonel telkinlere yatkın olmaya başlar.

Fiziksel telkine yatkın kişiler ise, emosyonel telkine yatkın kişilerin aksine, duygularını korumak için fiziksel bedenlerini kullanırlar. Bu nedenle fiziksel teması büyük keyifle karşılarlar. Çünkü onların bilinçaltında temas onaylanmaktır. Bu nedenle bu kişiler kendilerini sunarken karşıdakinin ne anlayacağı ile ilgilenmezler. Yani ne söylüyorlarsa onun kendi anladığı gibi anlaşılacağı algısı içindedirler. Sözlerinin ardında ikinci bir anlam olabileceğini düşünmezler. Bu nedenle fiziksel bir kişinin dili soyut da olabilir. Yani muğlâk, ikincil anlamlar içeren kelime kavramlar boldur. Ama ancak literal anlarlar. Başkalarının kendi hakkındaki düşüncelerinden etkilenmezler. Konuşurken tüm bedenlerinden yararlanırlar. Yani kendilerini fiziksel olarak da sunarlar. Canlı ve yüksek sesli konuşurlar. Bu kişiler ancak yeterli bir fiziksel kabulden sonra duygularını açmaya başlarlar.

Fiziksel telkine yatkınların literal bir anlayışa sahip olduğunu ama esasa olarak muğlâk konuştuklarını söylemiştik. Emosyonel telkine yatkın olanlar ise aksine konuşurken çok dikkatlidirler. Yanlış anlaşılmaktan çok korkarlar. Bu nedenle sözlerinin ikinci bir anlama çekilmemesine gayret ederler. Bu durumda dilleri somut ve literal kelimelerle dolmaya başlar. Ama kendileri, kendilerine söylenen her sözün ardında ikinci bir anlam aramaya başlarlar. Eğer bir şekilde iletişim sorunu ortaya çıkmaya başlarsa, emosyonel içe kaçarken, yani duygularının ardına gizlenirken, fiziksel bir kişi ise kendini anlatmak için daha agresif olmaya başlar.

BİR KİŞİ NEDEN FİZİKSEL YA DA EMOSYONEL OLUYOR?

Yani bu telkine yatkınlık seçimi bilinçaltı tarafından nasıl yapılıyor?

Her iletişimde iletişimin kalitesini belirleyen klasik olarak üç bölüm vardır. Sözel kısım, sözel olmayan kısım ve alıcının zihinsel durumu. Tüm çocuklar yaşamlarının ilk üç yılında fiziksel telkine yatkındırlar. Sözleri bilmezler. Her şeyi dokunarak tanımak isterler. Anne babasıyla gözlemsel ve bedensel iletişim kurarlar. Ama 3 yaşından itibaren dünyayı sözel de öğrenmeye başlarlar. Yeni kavramlarla tanışırlar. Bu çağdan itibaren anne ya da esas bakıcısı kimse çocuğun telkine yatkınlık tipini belirlemeye başlar. Çocuk ister istemez anneyi fiziksel ve emosyonel olarak modellemeye başlar.

Eğer anne yaklaşımında sevecen ve şefkatliyse, sözleri bu kelimeleri içerirken davranışları da bu kelimelerle uyumluysa ve bu davranışları çocuğunun da sergilemesine izin veriyorsa çocukta fiziksel telkine yatkınlık gelişmeye başlar. (Bilmem şimdi anlaşılıyor mu, bizim toplumda fiziksel yatkınlığın neden az olduğu?) Çocuk annenin söyledikleriyle yaptıklarının ve hissettiklerinin uyumlu olduğunu gözlemler ve deneyimler.

Ama bu tipte davranış sergilemeye çalışan bir anne bir şekilde çocuğunu önce azarlar, sonra da hemen pişman olup kucaklarsa, çocuk esas olarak bu telafiyi arar. Bilinçaltı kendini azar ve acı kısmından koparır. Acı kısmını bastırır. Psikolojide buna dissosiasyon denir. Çocuk fiziksel temas için motive olur. Azarlama kısmını yok sayar. Hatta yanlış davranışları fiziksel temas lehine bir ödül olarak algılamaya başlar. Sanki yanlış yaptığı için ödüllendirilmektedir.

Her sevgi ihtiyacı içine girmeye başladığında, yanlışları yapmaya hatta isyan etmeye başlar.

Annenin fiziksel etkisi şiddetlendikçe çocuğun da fiziksel telkine yatkınlığı artmaya başlar. Örneğin anne aşırı korumacıysa, başkalarının yanında utandırırsa, hem fiziksel sever hem de fiziksel reddederse çocuğun fiziksel hassasiyeti artmaya başlar.

Emosyonel telkine yatkınlığın gelişiminde ise fiziksel telkine yatkınlığa neden olan davranışların tam tersi tutumlar sergilenmesi esas rolü oynar. Yani çocuk ters mesajlar alırsa, anne ya da babanın özü ve sözü bir değilse, çocuğu sık sık kandırıyorlarsa, bir dedikleri bir dediklerini tutmuyorsa çocuk fiziksel teması kesmeye başlar. Çünkü ortada sözel ile sözel olmayan davranışların bir uyumsuzluğu vardır. Çocuk bu nedenle davranışları gözlemleyen, annenin ne hissettiğini anlamaya çalışan, sözlerin ardındaki gerçek anlamı çıkarmaya çalışan bir özellik geliştirmeye başlar. Bu nedenle sonuç çıkarmaya çalışan bir kişi olur.

Bunlara ek olarak çocuk bir şekilde yok sayılırsa, fiziksel temas almazsa fiziksel temas onun için tehlikeli olmaya başlar. Fiziksel temasa karşı duygusal savunma geliştirir. Emosyonelin ödülü ise dokunulmamaktır. Yani fiziksel için tatmin pozitif motivasyon olurken emosyonel için tatmin kaçınmak yani negatif motivasyon olur. Bu nedenle hayatta da fizikseller sadece hedefe odaklanıp o hedefi elde etmek için risk alırken, emosyoneller tüm kötü ihtimalleri bertaraf ederek hedefe ulaşmaya çalışırlar.

O halde dengeli bir telkine yatkınlık nasıl olacak? Basitçe orta derecede disiplinle beraber güven ve sevgi ortamı sağlandığı düzeyde çocuklar dengeli telkine yatkınlık geliştirirler. Tabi burada belki bir tehlike söz konusu olabilir. Yani bir aile dengeli bir çocuk yetiştirir. Bu kişi topluma güvenen bir kişidir. Bu nedenle her türlü telkine açık bir kişidir ve kandırılmaya ve kullanılmaya da açık bir kişi olur diye korkabilirsiniz. Ama korkmayın. Daha bunun okulu var. Okul bu tip dengeli çocukları çok kısa sürede "adam eder". Arkadaşları kandırdıkça, saflığıyla dalga geçtikçe hayatı öğrenmeye başlar. Yani, önümüzdeki nesilde saf somnanbulist bulmak gittikçe zorlaşacak gibi görünmektedir.

TELKİNE YATKINLIK OKUL YAŞAMINA NASIL YANSIR?

Çocuğun telkine yatkınlığı okulda arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle olan iletişimin şeklini belirler. Fiziksel olanlar emosyonelleri, emosyonel olanlar fizikselleri anlamazlar. Fiziksel çocuk disipline karşı gelir. Çünkü disipline uymadığı zaman cezanın geleceğini anlamıştır. Cezadan sonra da fiziksel temas şeklinde bir ödül beklemektedir. Ama öğretmen annesi değildir. Ve bu ödül gelmeyince fiziksel davranışını abartmaya başlar. Bu çocuklar ya asi ve uyumsuz olarak nitelendirilirler, ya da "dikkat dağınıklığı sendromu" tanısı alırlar. Emosyonel çocuk ise cezadan kaçacaktır. Ceza fiziksel temastır. Bu nedenle disipline uyar. Uslu ve çalışkan olur.

Erişkin yaşamda sorunların çoğu bir telkine yatkınlık sorunudur. Kişiler telkine yatkınlıklarının tipinin farkında oldukça, bu kendi seçimleri olmayan bilinçaltı savunma mekanizmasını değiştirme yönünde çalışmalar yaptıkça sorunları da düzelmeye başlayacaktır.

FİZİKSEL BİR KİŞİ BİR TELKİNİ NASIL İŞLER?

Önce mesaj alınır. Bu mesaj tamamen literal olarak alınır. İçeriği neyse öyle kabul edilir. Sonra bu, zihinde hayale dönüştürülür. Hayalden sonra fiziksel bir hisse dönüşür. Daha sonra da duygusal bir yanıta döner. Fiziksel acıdan kaçar, zevki arar.

Emosyonelin stratejisi ise daha farklıdır. Emosyonel mesajı bir birim düşünce olarak alır. Bu, zihinde bir hayale döner. Hayal emosyonel bir duyguya döner. Bu duygu fiziksel bir reaksiyonla sonuçlanır. Emosyonel acıyı tahmin etmeye ve bu ölçüde de acıdan kaçınmaya çalışır.

Fiziksel telkine yatkınlığı daha fazla olan kişilere telkinleri literal olarak veririz. Ve ödülünü belirtiriz. "Grup önünde konuşurken güvende hissediyorsun çünkü bu sana zevk veriyor." Yani önce literal olarak telkini veriyoruz ve sonra da nedenini söylüyoruz.

Emosyonelde ise sorununun onu nelerden yoksun bıraktığı üzerine odaklanırız. Önce topluluk önünde nasıl hissettiğini anlarız. (Yetersiz, engellenmiş, küçük gibi) Sonra tersini telkin olarak veririz. "Grup önünde huzurlu hissediyorsun." Sonra olması gerekeni söyleriz. "Sen yeterlisin, etkilisin."

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) The Art of Hypnotherapy. Roy Hunter.

2) Analytical Hypnotherapy: Principles and Practice. E. A. Barnett.

3) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/ NLP. Jack Elias.

4) The Six Pillars of Self-Esteem. Nathaniel Branden.

5) Professional hypnotism manual: Introducing physical and emotional suggestibility and sexuality. John G Kappas

6) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL117-How To Use Hypnosis With Children

b) DL140-Conducting a Single Session Weight Control Program

BÖLÜM 17
MILTON ERICKSON'UN HİPNOZU

Zamanında, Milton Erickson (1901–1980) en saygı duyulan ve tanınmış hipnoterapistti. Ölümünden sonra hakkında birçok kitap ve makale yazılmıştır. Teknikleri ve uygulamaları Ericksonian hipnoz olarak hipnoz çalışmaları içinde ayrı bir ekol olarak yeşermiştir. Etkisi muazzamdır. Onun tekniklerinden NLP doğmuştur. Bazı çevreler neredeyse onu ilahlaştırmıştır. O bu ünü kazanmak için birçok fiziksel eksikliği ile mücadele etmiştir. Onlu yaşlarında çocuk felcine yakalanmış, neredeyse yürüyemez hale gelmiştir. Bu hastalık nedeniyle yaşamının son yıllarını tekerlekli sandalyede geçirmiştir. Orta yaşlarında yöntemleri ilgi kadar düşmanlık da yaratmıştır. Uygulamaları güvensiz ve bilimdışı olarak nitelenmiş, Amerikan Tıp Birliği'nden atılmaya çalışılmıştır.

Erickson'un hipnozlu ya da hipnozsuz eşsiz ve farklı bir terapist olduğu yadsınamaz. Yaklaşımlarında son derece esnek olmayı sevmiştir. Bazen hipnozu kullanır, bazen çok uzun seanslar yapar, bazen sadece hikâye anlatırmış. Bazen hastaları onu Arizona, Phoenix'deki ofisine görmeye gelir, bazen o, onların ayağına gidermiş. Bazen çok saldırgan, bazen çok nazik olabilirmiş. Bazen çok doğrudan bazen çok dolaylı yaklaşımlar sergileyebilirmiş.

Bir yıl boyunca felçli bir hastayı iyileştirişi anlatılır. Konuşamayan ve hareket edemeyen bu hastayı o kadar aşağılamış ki; sonunda sinirinden adam ayağa kalkıp ona yanıt vermeye başlamış. Bu vaka onun tipik yaklaşımlarına bir örnektir.

Erickson'un hedefi semptomdur. Semptomda bir şekilde bir değişim yaratmayı hedefler. Ya şiddetini, ya yerini, ya sıklığını, ya başka bir özelliğini bir şekilde değiştirmeye çalışırmış. Felsefesini "Bir nehrin önüne set koymaktansa nehrin yönünü değiştirmek çok daha az enerji harcatır." diye açıklar.

Genellikle sıra dışıdır. Berbat sivilceleri olan bir genç erkeği şu şekilde iyileştirmiştir: Annesinden çocuğu iki haftalık bir tatile götürmesini ve bu süre boyunca hiçbir şekilde aynayla temas etmemesini sağlamasını istemiştir. Hipnotik indüksiyon söz konusu olduğunda gerçek eşyalar yerine hayali olanlarını tercih etmiştir. Örneğin müşterilerin gerçek bir kristal yuvarlağa bakması yerine hayalisine bakmasını istemiştir. Çünkü amacı bir şekilde

müşterinin bilinçaltıyla iletişim kurmaktır. Erickson'a göre iyileştirici kaynaklar bilinçaltındadır. Bilgi bilinçaltındadır. Hayal oluşturmak bu kaynakları harekete geçiren en kestirme yoldur.

Herkesin hipnotik transa girebileceğine inanmıştır. Eğer giremiyorlarsa sorun hipnotisttedir. Her hastaya uygun bir indüksiyon şekli olduğuna inanır. Bu nedenle standart yaklaşımları kullanmaz. Bir şekilde belli bir grubu hipnotik transa sokamayan uygulayıcılar aynı tekniği herkese uygulamaya kalkanlardır. Erickson'la uzun süre beraber çalışmış Ernest Rossi, hipnotistin müşterinin ritmine, enerjisine ve dinlenme periyotlarına karşı anlayışlı olması gerektiğini söyler. Herkesin bir ritmi vardır. Eğer indüksiyon onun dinlenme dönemine denk gelirse transa girme ihtimali çok artar.

Erickson o kadar yetenekliydi ki, onun teknikleri bir kişinin istemese de hipnoza alınıp alınamayacağı tartışmasını yeniden alevlendirmiştir. Ama o, bunun yanıtını vermemiştir. Bir şekilde ona gelen kişiler onun hipnotist olduğunu biliyorlardı. Bu kabul, bir şekilde rızadır. Yoksa hala günümüzde bile bir kişinin isteği dışında transa alınıp, isteği dışında bir şeyler yaptırılabileceği kanıtlanmış değildir.

Erickson'un tekniklerinin çoğu bilinçli aklı başka bir tarafa yönlendirmeyi içerir. Örneğin "arkadaşım John" indüksiyonunda, sanki odada John adında başka birisi vardır. Erickson müşteriye onu anlatır. Onun ne kadar kolay hipnoz olduğunu, hipnozun değişik aşamalarından sanki o anda odada nasıl geçmeye başladığını anlatır. Müşteri bunu dinlerken transa girmeye başlar. Bazan bir kişiyi sadece hareketlerle transa alır. Erickson hipnozu fikirlerin değiş tokuşu olarak tanımlar. Bu amaçla her türlü araç kullanılabilir. Uyum müşterinin bilinçaltıyla sağlanmalıdır. Bir kelime İngilizce bilmeyen kişileri bile sadece pantomim hareketlerle transı tarif ederek transa almıştır.

En meşhur yöntemlerinden birisi de konfüzyon tekniğidir. Bu teknikte müşterinin zihnini uyumsuz ilişkilerle yüklemesidir. Birbirine uymayan zamanlar kullanır. Alakasız fikirleri bağlaçlarla birbirine bağlar. Müşterinin zihni karışır. Gerçek telkinleri almak için bu karmaşayı zihninden temizlemeye gayret ederken transa girmeye başlar. Müşterinin zihni karmaşadan ancak transa kaçarak kurtulur. Benzer bir şekilde müşterinin merakını ve ilgisini en

üst seviyeye getirmek için olmadık yerlerde durur, cümleyi ortasında keser. Beklenen bir kalıbın aksine bir yaklaşım kişiyi transa iter. Onun meşhur ettiği el sıkma indüksiyonu böyledir. Tam karşısındakinin elini sıkacakken başka beklenmedik bir hareket yapar ve karşıdaki o an donar kalır. Hemen bu aşamadan telkinlerle transını derinleştirir. Onun bu tekniğini bilen dostları onu uzaktan gördükleri anda ellerini arkalarına saklarlarmış.

Müşteride güven sağlamaya kimse Erickson kadar önem vermemiştir. Onun indüksiyon yöntemlerinden başlıcası doğruları söylemek üzerinedir.

"Şimdi sandalyede oturuyorsun. Kolların sandalyenin kenarında sakin bir şekilde dinleniyor. Ayaklarının yerin üzerinde olduğunu hissedebilirsin. Sırtının sandalyenin arkalığına yaptığı baskıyı hissediyorsun."

Bu söylediklerinin hiçbir itiraz edilemez şeylerdir. 6,7 tane bu şekilde itiraz edilemez cümleyi ardarda sıraladıktan sonra,

"Göz kapakların gittikçe ağırlaşıyor" der.

Müşteri önceki doğruları tasdik ettiği için artık Erickson'a güven oluşmuştur ve son telkinini de kabul eder.

Erickson müşterinin bilinç durumunu da kolaylıkla değiştirir. Güveni kazanmak savaşın yarısını kazanmaktır. Otorite konumundaki bir kişiye güvenirseniz telkinleri daha da güçlü etki eder. Bu nedenle sözsüz iletişimde de ustadır. Müşteriyi aynalar. Beden duruşunu taklit eder. Ses tonuna uyum gösterir. Nefes ritmine uyar. Bilir ki bilinçaltı tanıdık olana güvenir.

Dirençli insanlarla çalışmayı özellikle sever. Utilizasyon yöntemini bu amaçla geliştirmiştir. Hastanın sunduğu her türlü davranışı trans indüksiyonu olarak kullanır. Tedavi stratejisi müdahale etmek üzerinedir. Belli bir alışkanlığa müdahale eder. Ama bunu o kadar fark ettirmeden yapar ki, sanki fazla bir şey değişmemiştir. Hastaların semptomlarıyla muhatap olduğunda son derece otoriter ve yönlendirici olur.

Hastanın bir tanesi Erickson'a şöyle demiştir. "Başkalarını hipnoz edebilirsin ama beni edemezsin." Erickson bu kişiyi bir toplantısına davet eder. Ona

oturmasını söyler. " Tüm toplantı boyunca uyanık kalmanı istiyorum. Gittikçe daha uyanık. Gittikçe daha uyanık!" diye bir talimat verir. Kişi anında derin transa girer. İki düzeyde mesaj almıştır. Eğer onun talimatlarını izlerse transa gireceğini bilmektedir. Bu durumda izlememesi gerekir. Ama verilen talimatı izlemediği için anında transa girer. Bu talimatları izlese, talimatları izlediği için transa gireceğinden yine transa girer. Her iki durumda da trans kaçınılmazdır.

Onun en zor taklit edilen yöntemi ise bir telkini uzun bir metnin içine dağıtarak vermektir. Son bölümde buna bir örnek bulacaksınız. Vereceği telkinlere ait kelimeleri farklı bir tonla söyler. Ama kişinin bilinçli aklı bunları birleştiremez. Bilinçaltı birleştirir. Bu şekilde direnci yıkmış olur.

Erickson herhangi bir yöntem geliştirme çabası içinde değildi. O sadece sezgisel olarak çalışıyordu ve buna uygun bir dil kullanıyordu. Ama onun bu çalışma yöntemi o kadar derinliğine incelenmiştir ki sonunda ona özgü kalıplar çıkarılmıştır.

Örneğin "ve" bağlacına çok önem vermiştir. İlgisiz cümleleri ve ile bağlayarak kişileri derin transa almıştır.

"Koltukta oturuyorsun ve ellerin koltuğun kenarında ve göz kapakların ağırlaşıyor ve uykun geliyor ve şimdi onları zor açık tutuyorsun ve..."

Diğer bir yaklaşımı ise, itiraz edilemeyecek ve yanıtları hep "evet" olan sorular sormaktır. Kişi evet olarak yanıtladığı her sorudan sonra trans olmaya rızası biraz daha artar.

"Gevşek olmak güzel bir şey değil mi?"

"Tüm sorunlarından kurtulmak istersin değil mi?"

Sorular doğrudan talimatlardan daha güçlüdür.

"Bana derin bir transa girmenin nasıl bir şey olduğunu anlatabilir misin?"

Kişi bu soruya yanıt vermek için derin transı deneyimlemek zorundadır.

"Bu seni şaşırttı mı?"

Şaşırmak değişim demektir. Değişmiş olmalı ki şaşırması gereksin. Tüm

bunlar oldukça dolaylı ya da indirek dediğimiz telkinlerdir. Gizlenmiş telkinlere de sıklıkla başvurur.

"Ne kadar sürede derin bir transa gireceğini bilemiyorum."

Bazen de talimatlar gizlidir.

"Beni dinlerken çok fazla gevşemeni istemiyorum."

Esas talimatı içeren kelimelerde hafif bir ton değişikliği yapar. Ama bu o kadar doğaldır ki kişi buradaki hileyi fark etmez.

Beli bir güven ve gevşeklik oluştuktan sonra telkinler daha zorlayıcı ve emredici olmaya başlayabilir.

"Daha derin transa girdikçe gözlerini açmak mümkün olmayacak. Ne kadar zorlarsan zorla açılmayacaklar. O kadar gevşedin, o kadar gevşedin ki, artık uyumak istiyorsun. Kolların bile kaldıramazsın. "

"Şimdi" ve "açıklıkla, tabii ki, doğal olarak" kelimelerini üzerine basarak kullanır.

"Şimdi, gittikçe uykun geliyor. Tabii ki nasıl gevşeyeceğini biliyorsun. Şimdi daha derin hipnoza girmeye başlayabilirsin."

Duygusal enerjiyi harekete geçirecek tetikleyici kelimeleri de sıklıkla kullanırdı. Ama esas onu farklı yapan benzetmeleri ve metaforları kullanış şeklidir. Bazı hikâyeler önceden hazırlanmıştı. Ama çoğu zaman o anda müşteriye uygun hikâyeler uydururdu. Çoğu hikâye kendi yaşamından alınmıştı. O anda müşterinin ihtiyacına göre değiştirir ve yeniden çerçevelerdi. Çoğu zaman hikâyeleri oldukça uzundu. Ama bazen de çok kısa hikâyeyle çok şey anlatırdı.

"Çoğu kişi ben dört yaşıma geldiğimde artık konuşamayacağıma inanmıştı. İki yaşındaki kız kardeşim bile konuşuyordu. O hala konuşuyor ama pek bir şey söylemiş değildir. Ama çoğu kişi benden kaygılıydı. Dört yaşımdaydım ve konuşamıyordum. Annem rahat bir şekilde şöyle demişti: "Zamanı gelince konuşacak."

Basit ama hedefe yönelik. İlkesi basittir. Önce müşteriyi modelle, sonra müşteriye model ol. Hikâyeler ve metaforlar müşterinin hoş duygularını uyaracak hayaller oluşturmasına yöneliktir. Erickson şok, espri ve iğnelemeleri

de aynı ustalıkla kullanmıştır. Hikâyeler gizli talimatlar içerir. Kişi gevşemiş haldeyken ve hikâyenin içeriğine odaklanmışken bu talimatları algılayamaz ve direnemez. 12 yaşında hala yatağını ıslatmakta olan bir çocuk vardır. Hiçbir şey çare olamamıştır. Çocuk beysbola meraklıdır. Erickson onunla iyi bir beysbol oyuncusu olmak için kas kontrolünün önemi üzerine konuşur. "Topu yakalamak için tüm kasların aynı anda ortak bir şekilde kasılması gerekir." der. Topu salmak için de yine kasların hepsinin aynı anda gevşemesi gerektiğini anlatır. Bu konuşmadan sonra çocuk yatak ıslatmayı bırakır.

Cinsel sorunları olan bir çiftle de yemekler üzerine konuşur. Kadın ana yemek öncesi giriş mezelerinden hoşlanırken erkek doğrudan ana yemeklere başlamayı sevmektedir. Bazen yemeğe bazen sekse döner. Ama sonunda konuşmayı eğer o akşam tatmin edici ve uyumlu bir yemek yerlerse gece de güzel bir seks yapacakları bağlantısına getirir.

Bu konuşmaların hiç birinde hipnotik indüksiyon yoktur. Ama dinleyenler hipnotik trans durumundadırlar. Bilinç anlamasa da bilinçaltı sorunu kapmıştır. Erickson'un zihin anlayışı böyledir. Bilinç biraz engelleyici gibidir. Eğer o devre dışı kalırsa bilinçaltı, kaynakların kaynağı, rahatlıkla meseleyi anlayacak ve çözümü üretecektir. Bunlar "üçüncü kulağa" hitap eden hikâyelerdir. Hikâyeler motive edici, olumlu, destekleyici, gelişmeye yöneliktir. Başarılardan, engelleri yıkmaktan ve yeni ufuklardan bahseder.

Erickson geçmişin olaylarıyla çalışmak yerine "şimdi ve burada" çalışır. İçimizde iyileşecek kaynaklar vardır. Geçmişin hatalarına odaklanmak yerine bu kaynakları açığa çıkarmamız gerekir. Geçmiş deneyimlerimiz her türlü engeli yenecek kaynağı sağlar. Geçmişte bir sorunu çözmüşseniz, şimdi de çözersiniz. Bu nedenle müşterisiyle geçmişte bir sorunu nasıl çözdüğü üzerinde konuşur. Sonra bunu günümüze doğru getirir.

Hemen her hipnoterapist Erickson'un çalışmalarından etkilenmiştir. O bir sanatkârdı.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

2) Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. D. Corydon Hammond.

3) Monsters & Magical Sticks: There's No Such Thing As Hypnosis? Steven Heller, Terry Lee Steele, Robert Anton Wilson, Nicholas Tharcher.

4) Hidden Depths: The Story of Hypnosis. Robin Waterfield.

5) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/ NLP. Jack Elias.

6) Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D. Jay Haley

7) Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D. Richard Bandler, John Grinder

BÖLÜM 18
TELKİN METNİ ÖRNEKLERİ

Bu bölümde değişik telkinlerden örnekler verilmiştir. Tüm telkinden ziyade, her telkin kalıbı içine yerleştirebileceğiniz kalıplara ağırlık verdim.

SİGARA İÇMEYİ BIRAKMAK

Burada olmanın nedeni kararını vermiş olmandır. Sigarayı bırakmanın son kararını vermiş bulunuyorsun ve sigarayı bırakmaya karar verdin yarın değil gelecek hafta değil gelecek yıl değil tam şu anda. Bu kararına hiç bir ayrıcalık tanımayacaksın. Dürüstçe ve gerçekten sigarayı ömür boyu tamamıyla bırakmak istiyorsun.

Amacına vurgu yapıyoruz. İlk telkinler esas telkinler olmalıdır. Sonradan gelen her telkin bu telkini güçlendirecektir.

Neden sigara bırakmayı bu kadar arzuyla istiyorsun?

Burada "arzuyla istiyorsun" kısmına özel vurgu yapılır. Bilinçaltına gizli mesaj veriyoruz. Buna Eriksonian teknik olup bir telkini parça parça değişik cümleler içine yerleştirerek verilmesi ve böylece direncin aşılması sağlanır.

Çünkü sigaranın yarattığı sıkıntıları biliyorsun.

Çünkü bilinçaltında çok güçlü bir bağlaçtır. Bir telkinden sonra gelecek çünkü kelimesi önceki telkinin kabulünü güçlendirir. Çünküden sonra gelen cümlenin mantıklı olması gerekmez. Ya da gerçekten birinci cümleyle bir bağlantısı olması gerekmez. Sadece kabul edilebilir bir cümle söylenmesi yeterli olacaktır.

Belki doktorun bırakmanı istedi belki sürekli öksürüyorsun ya da göğsün ağrıyor, belki sigaranın neden olduğu kanser ya da ciğer hastalıklarını düşünüyorsun. Hiç fark etmez önemli olan sigara içmeyi bırakma ile ilgili son karardır. Ve bu son karar şimdi bırakacak olmandır çünkü artık sigaraya ihtiyacın yok ve onu terk ediyorsun.

Benzer telkinlerle ilk telkini güçlendiriyoruz. Bilinçaltında aynı telkinin kabulü sabit bir kelimeye bağlı olabilir. Bu nedenle aynı anlama gelecek seçenekler sunuyoruz. Olumsuza çevrilmiş olumlu fiillerden kaçıyoruz.

İçmiyorsun demek yerine terk ediyorsun ya da vazgeçiyorsun diyoruz. Bilinçaltı olumsuz fiilleri olumluymuş gibi algılayabilir. Sigara içmiyorsun dedikçe sigara içme hayali zihninde canlanabilir.

Nelerden vazgeçiyorsun? Öksürükten vazgeçiyorsun. Ağrıdan vazgeçiyorsun. Sıkıntıdan vazgeçiyorsun. Sana acı veren her şeyden vazgeçiyorsun. Huzuru, güvenliği, mutluluğu, sağlıklı yaşamı seçiyorsun.

Bu telkin hem emosyonel hem de fiziksele uygun hazırlanmıştır. Emosyonel için acıdan kaçmak önemliyken fiziksel için ödül önemlidir.

Şimdi daha derin daha derin gevşedikçe daha aşağılara gittikçe tüm sesler uzaklara doğru kaybolurken sadece benim sesime dikkat ediyorsun.

İki üç paragrafta bir bu telkini tekrarlarız. Bu hem müşterinin uyuyup uyumadığını kontrol etmemizi hem de derinleşme sağlar.

Nikotin zehirdir. Dünya üzerideki en güçlü zehirlerden biridir. Çok az bir miktarı bile bırak insanı, atı bile öldürmeye yeterlidir. Neyse ki, nikotin sigarada bile çok yoğun değildir fakat yine de mevcuttur ve sen zehir alıyorsun, çok az miktarlarda olsa bile dumanı içine çektiğin her seferde zehri içine alıyorsun. Şimdi, artık zehre ihtiyacın yok. Zehre olan ihtiyacın kafandaki bir deliğe ne kadar ihtiyacın varsa o kadardır.

Bu bilgiler aslında bilince hitap ediyor. Ama hipnotik trans sadece bilinçaltına bilgi aktarmamızı değil aslında bilinci güçlendirmemizi de sağlar. Hipnotik transta ilginç olarak bilinç, bilinçaltının etkisinden kurtulmuştur ve bilgiyi çok daha kolay alır ve kabul eder. Normal bilinçli haldeyken aslında farklı bir trans hali vardır. Bilinçaltının denetiminde olan bir transtır bu ve bilinçaltının arzusu ve isteği dışındaki bilgiler bilinç tarafından algılanamaz. Yani kişi sigaranın zararıyla ilgili bilgileri okumuş ve duymuş olsa da algılamamıştır. Yani ters yönde işleyen bir kritikal faktör söz konusudur. Biz bunu kendi aramızdaki konuşmalarda "kara maddeye gitti" şeklinde yorumlarız. Yani bilinçaltı için çok yabancı ve kabul edilemez bilgiler kişi tarafından algılanmaz ve sanki zihinde mevcut bir kara delik tarafından yutulur ve emilir. Sanki öyle bir şey okunmamıştır ve sanki öyle bir konuşma olmamıştır. Bu nedenle hekimlerin

konuşma stilleri çok önemlidir. Sağlığından endişeli hasta tetkik sonuçlarını dinlemek için hekimin karşısına oturduğu zaman zaten kritikal faktörü baypas halindedir. Hele hekim de biraz işi biliyor ve hemen konuşmaya geçmeden önce yüzünde endişeli ve kaygılı bir ifadeyle tetkikleri incelerken "hımmm... Allah Allah... cık cık cık..." gibi sesler çıkarıyorsa hastanın hipnotik transı çok daha derinleşir. "Sayın dostum bundan sonra ağzına bir sigara daha koyacak olursan seninle ancak ben mezarına çiçek bırakırken görüşürüz." İşte bu hekim dünyanın en iyi hipnoterapistidir. Hastasını önce transa almış, ona olumsuz bir geleceği hayal ettirmiştir. Bu hastanın artık sigara içme şansı yoktur. Bu nedenle telkinlerimizin içine bilinci güçlendirecek bilgileri her zaman yedirmemiz gerekir.

Şu andan itibaren olumlu şeyler yapmaya başlıyorsun. Yapabileceğin ve yiyip ve içebileceğin birçok olumlu şeyler var.

Önce merak uyandırıp odaklanmayı güçlendiriyoruz.

Güzel meyveler ve sebzeler yiyebilir ve süt içebilirsin. Huzur içinde yeteri kadar egzersiz yapabilirsin. Yürüyüşler yapabilirsin, gevşeyebilir, yaşamın keyfini çıkarabilirsin. Hiç bir zehre ihtiyacın yok, sigaralara gereksiz haplara aşırı alkole ya da bulardan herhangi birine ihtiyacın yok. İhtiyacın olan gevşeklik, huzur, sakinlik.

Olumlu telkinlerimizi, elde edeceklerimizi çok daha canlı hayallerle verebiliriz. Yani yukarıdaki paragrafı kendi yaratıcılığınıza göre detaylandırabilirsiniz.

Eğer sen de sabah sigara yakanlardansan artık bu değişiyor. Sigara yerine nefis bir portakal suyu arzu edeceksin.

Sigara içmenin yerine farklı ve sağlıklı bir seçim yerleştiriyoruz. Değişik seçenekler olabilir. Beş kez derin nefes almak. Beş dakika yürüyüş gibi. Değişim bölümünde bu ayrıntılara değineceğim. Telkinlerde mümkün olduğunca sigara ile içmek kelimesini yan yana getirmekten kaçınıyoruz. Çünkü sonradan hangi kelimeler gelirse gelsin bu iki kelimenin her yan yana geldiğinde kişinin zihninde sigara içme filmi oynar ve bırakacağına içme eylemi pekişmiş olur. Kaş yapalım derken göz çıkarırız.

EGO GÜÇLENDİRMEK

Ego güçlendirme terimini ben sevmiyorum. Sorunları yaratan egodur. Bu nedenle sorun yaratan bir fakültenin daha da güçlendirilmeye çalışılması bir paradokstur. Ama hipnoz jargonuna bu şekilde geçtiği için, ben de bu kitapta aynı terimi kullandım.

"Verdiğin her nefesle sakinliğin daha da artıyor, daha da güçleniyor. Tependen tırnağına doğru yayılıyor. Başından ayakuçlarına kadar. Dışarıdan içeri. İçerden dışarı. Sana bir okyanusun sakinliğini getiriyor. Bu doğru. Bir okyanusun sakinliği ve bu sürdükçe huzur ve sakinlik. Dinginlik. Seni kaplıyor. İçerden dışarı. Dışarıdan içeri ve bedeninle zihnin bir bütün oluşturuyor. Bir uyum yakalıyor. İçsel bir uyum. Huzurun ve dinginliğin uyumu. İşte tam böyle. Tam da böyle ve sen burada yattıkça. Senin bilinçaltında merkezi bir çekirdek. Mantıklı, sakin. Toplanmış, sakin ve gevşemiş. Zeki ve ne yaptığını bilen. Senin iyileşmeni, bir bütün insan olmanı, istediğin, hayal ettiğin gibi bir insan olmanı isteyen bir çekirdek. Bir öz. Gerçekten öyle. Bilinçaltı o kadar şey biliyor ki. Bilincin onun ne kadar bildiğinin farkında değil."

Bilinçaltı yıkama yağlamayı sever. Yalan olduğunu bilse bile takdir telkinlerini kabul eder. Burada amaç bilinçaltının işbirliğini yanımıza almak.

Bilinçaltındaki bu merkezi çekirdek senin çocukluğundan beri orada, daima seninle birlikteydi. Seni zor belalardan korumaya çalıştı, gelecekte de sana yardım etmeye devam edecek. Bu merkez gizli bir bilen. Gizli bir yönlendirici. İçindeki koruyucu melek. Her neyse. Çok özel bir görevi var. Seni içerden idare eden, kendi yolunu bulmaya yardım eden, kendini gerçekleştirmeni sağlayan... Ve geçmişte olduğu gibi gelecekte de sana yardım edecek bir melek. Geçmişle gelecek arasında ayırım yapmanı sağlayacak bir güç. Güç verici bir jeneratör. Bu sana neye ihtiyacın olduğunu hatırlatacak. Geçmişte neler olduğunu hatırlatacak. Aslında hatırladığın zaman hiç de öyle şanssız olayların bir kurbanı değil. Dahi bir yaşayan, yaşam savaşı veren.

Çoğu kişi geçmişin kurbanı olduğunu ve bu nedenle artık değişim yapacak bir olanağı olmadığına inanır. Bu inanç her türlü telkinin önünde bir duvar gibi durur. Amacımız bu duvarı zayıflatarak telkinlerin kabul edilebilirliğini arttırmaktır.

Farkında olarak, her gün ve her gün daha iyiye doğru. Olayları daha berrak görerek. Her gün iyiye gelişme gösterdiğini bilerek.

"Her geçen gün biraz daha değişiyorsun" yaklaşımı ani değişikliklere göre çok daha kabul edilebilirdir. Bir kişiye hemen yarından itibaren ağzına sigara koymuyorsun telkini kabul edilebilir ve gerçekleştirilebilir gelmez. Ama her geçen gün sigaraya olan bağımlılığın azalıyor yaklaşımı çok daha kabul edilebilirdir.

Bunları yaparken kendini olduğun gibi kabul etmeyi öğren. Kendi düşüncelerine saygı duy. Kendi duygularına ve hislerine karşı saygılı ol. Bir gurur ve kendine değer vermeyi geliştir. Daha güvenilir ol. İhtiyaçlarını belirtmede daha kendinden emin ve güvenli ol. Uyumlu ama cesaretli, diğer insanlarla ilişkilerini geliştirirken.

Bu tip telkinler hemen her kitapta ya da kasette rastlayabilirsiniz. Bana göre uygun telkinler değil. Bir kişiye ne yapacağını bu kadar sert telkinlerle dikte ettirmek kabul edilebilir değildir. Doğrudan şöyle ol, böyle ol yerine çok daha yumuşak ve kabul edilebilir bir tarzı benimsemek gerekir. Karşımızdaki kişiyi transta bile olsa aptal yerine koymaktan kaçınmalıyız. Aşağıdaki tarz çok daha uygun bir yaklaşım.

Kendini gelecekte hayal etme kapasiten var. Başarı ve mutlulukla yaşadığının hayali. Tüm bu söylediklerimi senin hatırlamana gerek yok. Ama bilinçaltın ve koruyucu meleğin seni idare etmeye devam edecek. Bu her saat sürecek. Her saat, her gün. Her hafta. Her yıl.

Ve sen gelişme gösterirken. İlerlerken. Yaşamın bir yolculuk olduğunu anlamaya başlıyorsun ve yaşamın amacı belli bir noktaya yolculuk yapmak değildir, ancak yolculuğun kendisi senin esas varmak istediğin yerdir ve bu yolculuktaki zarafetin, duruşun, kalitenin kendisi. İşte buna yaşam diyoruz.

ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞINI DÜZELTİCİ METİN

Seninle konuşurken, şu andan itibaren senin bilinçaltı bölümünle konuşuyorum. Beyninin güçlü olan, yanıt veren, esnek olan kısmı ile. Canlı

bilgisayarın ile. Beyninin bu güçlü kısmı, kolaylıkla ve güç sarf etmeden dikkatini toplayabiliyor, senin kendini geliştirmen için sana verdiğim tüm telkinleri kabul ediyor. Bu telkinler senin üzerinde tam ve bütün bir etki yaratarak senin kendini güçlendirme arzunu olumlu yönde etkiliyor.

Daha başlangıçta telkinleri kabul edilebilir hale getirmeye çalışıyoruz. Çalışma sorunu olan kişilerin kaygısı telkin alırken de iş başındadır. Bu nedenle bu kaygıyı bertaraf edici ve transa odaklayıcı telkinlerle başlıyoruz.

İyi bir öğrenci olmak istiyorsun. Okuduğun her şeyi hatırlamak istiyorsun. Çalıştığın her şeyi, duyduğun her bilgiyi, öğretmenlerinin anlattığı, yazdığı her şeyi hatırlamak istiyorsun. Sınavlarını başarmak istiyorsun, sınıflarını geçmek istiyorsun, derslerini bilmek istiyorsun.

İlk telkinler en önemli telkinler olmalıdır. Sonradan gelen her telkin pekişme kanununa göre bu telkinleri güçlendirecektir.

Zamanını bunlar olacak mı diye endişe duyarak geçiriyorsun. Bu korku belli derecede okula giden herkeste mevcuttur.

Sana korkuyla ilgili bir şey söyleyeyim. Ben konuşurken sen derin bir nefes al. Ve nefesini verirken daha fazla gevşe, her kelimemde daha fazla gevşe, daha derine. Korku bir duygudur ve her duygunun bulunduğu, yerleştiği yer olan bilinçaltında yerleşmiştir. Bu korkunun sebepleri yetersizlik duygusu, kendine güven eksikliği, ben bunu yapamam duygusu, bunu asla yapamayacağım düşüncesi, biliyorum yine başarısız olacağım duygusu, bu çok zor, tüm bunları ben aklımda tutamam, ya da hatırlayamam düşünceleri.

Eğer buna benzen cümle ve düşüncelerde sana uyuyorsa, hep kendi kendine mırıldandığın cümleciklerse, kendini baştan başarısızlığa mahkûm ettin demektir. Şöyle söyleyebilirsin belki: "Ama ben çok çalıştım, çok dikkatimi verdim, öğretmenlerimi dikkatle dinledim, her söylediklerini not aldım, ne kadar çabaladıysam o kadar zor oldu." Haklısın. Ne kadar çok kendini zorlarsan, o kadar zor olur gerçekten. Biz buna negatif programlanma, kendi beynine negatif, yani olumsuz bilgilerin yerleştirilmesi diyoruz ve şu andan itibaren buna kolaylıkla, hiç güç harcamadan son veriyoruz

Derin bir nefes al ve nefesini verirken daha derin gevşe, daha derin gevşe, rahatla. Benim kelimelerimi dinlerken daha da gevşe, daha da rahatlamaya devam et. Sana neden çok çabaladıkça, kendini zorladıkça başarmanın daha zor olacağını anlatacağım. Sen bunu yapmayı deneyeceğim diye düşündüğün zaman, kendine bunu yapmayı deneyeceğim dediğin zaman daha baştan kendini başarısızlığa şartlamış oluyorsun. Şu andan itibaren, tüm olumsuz düşünceler, tüm olumsuz, negatif söylemler silindi yok oldu... Asla gelmemek üzere yok oldu. Amaç bir şeyleri başarmaksa, derslerini başarmak, sınavları başarmak, sınıfları geçmek, yaşamda ne başarmak istiyorsan, bir daha asla kendini çabalamakla, denemekle sınırlı tutmayacaksın. Sadece denemekle tatmin olmayacaksın. Şimdi ve şu andan itibaren kendini geliştirmek için tüm arzularını başaracaksın. Özellikle derslerinde, sınavlarında, sözlülerinde zihnin, aklın, beynin neyi istiyorsa onu yapabilirsin.

Bilinçaltının gücü inanılmaz. Sadece senin bilinçaltının gücü elektrik enerjisine dönüştürülse Fethiye'yi 100 sene sabah akşam aydınlatır. Bu kadar güçlüdür.

İçinde bu kadar büyük güç var. Bilinçaltın çok ama çok güçlüdür, her şeyi cevaplar, her şeye uyum gösterir. Senin zihninin bilgisayarıdır. İçindeki canlı bilgisayar. Ona ne verirsen içine alır. Sonsuz miktarda bilgiyi depolar. Ama eğer onu negatif, yani olumsuz bilgi ve düşüncelerle beslersen, ondan ancak karşılık olarak olumsuz davranış ve düşünceler elde edersin. Ne verirsen onu alırsın. Çünkü bilinçaltı her şeyi doğru kabul eder. Onun mantık yürütme gücü yoktur. EĞER BEYNİNİN BİLGİSAYARINI OLUMLU, POZİTİF DÜŞÜNCELERLE BESLERSEN, İYİ DÜŞÜNCELERLE BESLERSEN, HAYATTA GERÇEKTEN BAŞARMAK İSTEDİĞİN DÜŞÜNCELERLE BESLERSEN, yaşamında gerçekten ne olmasını istiyorsan, bunları söylersen, sonuç da aynen istediğin gibi olacaktır.

Bilinçaltın aynı bilgisayar gibi ne alırsa ona göre harekete geçer. Hemen şimdi, şu andan itibaren, bu muhteşem canlı bilgisayarına hayatta başına nelerin gelmesini istiyorsan onlarla ilgili bilgiler yüklemeye başlıyorsun.

Derslerine önem veriyorsun. Hocalarına önem veriyorsun. Dikkat kesiliyorsun. Dikkatle dinliyorsun. Okuduğun her kelimeye, işittiğin her kelimeye dikkat

ediyorsun. Gördüğün her şeye dikkat ediyorsun ve kendiliğinden her bilginin o muhteşem, mükemmel canlı, bilinçaltı bilgisayarına gittiğini biliyorsun. Bilinçaltın her şeyi emiyor, içine alıyor ve onlara gereksinim duyduğun, istediğin her zaman kolaylıkla sana geri veriyor.

Bir şeyi hatırlamak için, sır nedir biliyor musun? Gevşemek ve bilinçaltının sana hatırlatmasını beklemek. Sen gerginken, endişeliyken, sıkıntılıyken, sinirliyken, hatırlama korkusu içindeyken, bilinçaltı isyan eder. Bilinçaltı zorlamayı sevmez. Sen zorladıkça istediklerini hatırlamak güçleşir.

SENİN HAFIZANDA BİR BOZUKLUK YA DA EKSİKLİK YOK. Mükemmel bir hafızan var. SEN BU MÜKEMMEL HAFIZANI YANLIŞ VE YETERSİZ KULLANIYORSUN. Korkularını sal gitsinler, endişelerini, gerginliklerini, yetersizlik duygunu, ben yapamam duygunu, başaramam korkunu hepsini sal gitsinler. Derslerine dikkatini verdin. Etrafında neler olduğuna dikkatini verdin. Okuduğun şeylere, hocalarından işittiklerine, gördüklerine, hepsine dikkatini verdin. ŞİMDİ GEVŞE VE RAHATLA. Senin mükemmel canlı bilgisayarın hepsini depoladı, biriktirdi, senin kullanımına hazır hale getirdi. İstediğin her zaman kullanıma hazır. Gevşe ve bilinçaltının hatırlama işlemini yapmasını bekle. Göreceksin ki, istediğin bilgi kendiliğinden, kolaylıkla ve sen hiçbir çaba harcamadan aklına gelecek.

Müthiş bir kendine güven duygusunun içini doldurduğunu fark ediyorsun. Daha ve daha fazla gevşiyorsun. Kendine her an daha fazla güveniyorsun, hayatta her istediğini başarma yeteneğine güveniyorsun. Çok önemli bir yeteneğin var ve bu yetenek bu güne kadar kendi kullanımına sunmadın. Kendine olan güvenin arttıkça yeteneğini de daha kullanır hale getireceksin. Daha güvende, daha güvencede, daha dengeli, daha uyumlu oluyorsun. Derslerin ve notlarının hızla iyileştiğini görüyorsun. Ne kadar hızla, zıplayarak, atlayarak düzeldiğini görüyorsun. Şaşırıyorsun. Heyecanlanıyorsun.

Şimdi çok büyük miktarlardaki bilgiyi hızlı, doğru ve tam olarak tutma, saklama gücün ve yeteneğin gelişiyor, artıyor. Öğretmenine yüzde yüz dikkat kesiliyorsun. Tüm ders boyunca dikkatle onu dinliyorsun. Dersin başından sonuna kadar anlatılanları tam olarak anlıyorsun ve bundan büyük keyif alıyorsun.

Sana öğretilen her şeyi, her bilgiyi kolaylıkla öğrenmeyi ve tekrar kullanmayı çok kolay beceriyorsun. Sınıfa girdiğin andan itibaren müthiş bir neşe içini dolduruyor, bedeninin sarıyor. Öğretmenini dinlemekten keyif alıyorsun, hoşlanıyorsun. Okuduğun ve işittiğin her şeyden çok hoşlanıyorsun. Duyduğun, öğrendiğin her şeyi büyük bir güçle emiyorsun içine alıyorsun.

Kendinden çok eminsin, güvenlisin. Çalışacağını, konsantre olacağını, bilgiyi kolayca hafızana yerleştireceğini ve sana gerekli olduğu anda tüm bilgiyi kolayca ve kendiliğinden hatırlayacağını biliyorsun. Çalıştığın her şeyi, okuduğun her şeyi, hocalarından öğrendiğin her şeyi kolayca hatırlayacaksın. Tüm bunlar silinmez bir şekilde beynindeki bilgisayara yazıldı ve kolayca hatırlanacak. İstediğin her zaman, ihtiyacın olan her zaman, her geçen gün daha iyi öğreneceksin, daha iyi anlayacaksın, daha fazla bileceksin, daha fazla hoşlanacaksın. Daha fazla öğrenip daha fazla hatırlayacaksın. Kendini gerçekten istediğin gibi göreceksin. Bir KAZANAN OLARAK...

İYİLEŞTİRİCİ TELKİNLER

(Şeker hastalığı örnek olarak kullanılmıştır. Tüm hastalıklara uyarlanabilir)

Hepimizin içinde doğuştan gelen doğal bir iyileştirici güç vardır. Sağlığımızda olumsuz bir değişiklik olduğu zaman, bu iyileştirici gücü yardıma çağırırız. Senin de içinde şu anda bir şeyler yer değiştirmeye ve iyileştirme süreci işlemeye başladı. Kendine " Şu anda iyileştirme işlemini başlattım ve her an biraz daha iyileşiyorum" diyebilirsin. Bir değişiklik yapmak istediğimiz zaman yapacağımız ilk şey bu değişikliği kelimelerle ifade etmektir. Şimdi "Benim içimde bu durumu yaratan bozukluğu düzeltmek istiyorum" diye söyle. Şimdi benimle birlikte söyle, " Bu bozukluğu yok etmek istiyorum." Hastalığın her aklına geldiğinde bu sözleri kendi kendine tekrar ve tekrar söyle. Bunu söylemeye başladığın andan itibaren kurbanlar sınıfından kurtulmaya başlıyorsun. Artık çaresiz değilsin. Kendi gücünün farkına varıyorsun.

Kendine "Her ne kadar bu bozukluğun nasıl oluştuğunu anlamasam da, bir şekilde ONU benim yarattığımı anlıyorum ve şimdi kendi gücümü geri alıyorum ve onu içimden atmaya başlıyorum. Mükemmel sağlık fikri şimdi

bilinçaltını doldurmaya başlıyor. Bilinçaltın şu andan itibaren zihnine senin mükemmel sağlıklı görünümünün hayalini yerleştiriyor. Şimdi bedeninin bu mükemmel görüntüsünü zihninde tutmaya başlıyor. En güçlü zihin kuralını hatırla. "Zihin neyin olacağını umarsa o gerçekleşmeye başlar." Zihnin artık mükemmel bir sağlığa sahip olmanı umuyor ve bunu senin gerçeğin yapmak için çalışıyor.

Bu andan itibaren, kendi bozukluğun, hastalığın, sorunun, ona her ne dersen, onun hakkında konuşmayı bitirmeni ve ona bir ad takmayı bırakmayı öneririm. Bunlar sadece hayattan dikkatini uzaklaştırmaya ve korkmana yarar. Hastalık belirtilerini bırak, serbest bırak gitsinler ve bilinçaltının bu negatif düşünceleri sanki bir ağacın kurumuş dalları gibi budamasını sağla. Bilinçaltının iyileştirici gücünü ve enerjisini ortaya çıkar. Yaşamın gerçeği senin sağlık, mutluluk ve sevgi ışığında ve tüm olumlu eylemlerle ileriye doğru yürümeni sağlar.

Şimdi birazdan söyleyeceklerimi sen de içinden tekrar et ve doğruluğunu kabul et. " Şu anda gevşek, özgüvenli, dengeli ve sakinim. Bedenimi yaratan bilinçaltımın iyileştirici zekâsı şimdi varlığımın her hücresinin, her sinirinin, her dokusunun, her kasının, her organının ve kemiğinin bilinçaltımda olması gereken en ideal yerleşim düzenine gelecek şekilde değişim geçirmesini sağlıyor. Sessizlikle, sakinlikle, bilinçaltımın bozulmuş tüm düşünce kalıpları kaldırıldı ve eritildi ve temel yaşamın canlılığı, bütünlüğü ve güzelliği bedenimin her atomunda filizlenmeye başladı. Şimdi içimde bana yeniden sağlığı, huzuru ve uyumu yerleştirecek olan ve bir nehir gibi akan sağlık akımlarını almaya tam anlamıyla hazırım. Tüm bozukluklar ve iğrenç hayaller artık sonsuz sevgi ve huzur okyanusunun sularıyla yıkandı ve içimde sürekli akmaya devam ediyor. "

Daima hastalıklarının senin yanlış inançların, temelsiz korkuların ve bilinçaltına yerleşmiş olan olumsuz kalıplar nedeniyle ortaya çıktığını hatırlamalısın. Ayrıca, vücudunda gelişen hastalıkların sadece düzensiz, bozuk düşünce kalıpları oluşturduğuna ikna olmalısın. Bazı dış güçler ve dış nedenler, içindeki yanlış inançlar kendini şimdi hastalık olarak gösteriyor ve onu, ancak onu yaratan düşünce kalıbını değiştirerek değiştirebiliriz. Tüm

iyileşmelerin temelinde inancı değiştirmek vardır. Vücudu ve tüm organlarını yaratan, bir yerde bilinçaltıdır. Bu nedenle nasıl iyileştireceğini de gayet iyi bilir. İyileştirebilir ve ben sana şu anda konuşurken o da işini bu yönde yapmaya başladı.

Hastalıklar zihnini kötü hastalıklı düşüncelerin perdesiyle gölgeler. Sen içindeki o tüm organları, bezleri yaratan ve içinde o hücrelerin sinirlerin ve dokuların mükemmel birer örneğini barındıran esas iyileştirici güçleri yardıma çağırabilirsin. Bilim adamları bize, senin her 11 ayda bir yeni bir vücut yarattığını söylüyorlar. Yani fiziksel açıdan sen zaten şu anda sadece 11 aylık bir yaşa sahipsin, daha bir yaşına bile basamadın ve hiç basmayacaksın. Eğer tekrar bedeninde korkularınla, kızgınlıklarınla, kıskançlıklarınla ve kötü düşüncelerinle bozukluklar yaratırsan, kendinden başka suçlayacak kimse bulamayacaksın çünkü sen kendi düşüncelerinin toplamından başka bir şey değilsin. Olumsuz düşüncelerle ve hayallerle eğlenmekten uzak durabilirsin. Karanlığı yok edecek tek şey ışıktır. Soğukla ancak sıcaklık baş edebilir. Olumsuz düşüncelerle başa çıkmanın tek yolu yerlerine iyi düşünceleri koymaktır. İyiyi kabul et ve kötü yok olacaktır.

İyiyi şu şekilde kabul et: " Ben tümüm, mükemmelim, güçlüyüm, sağlamım, sevgi doluyum, uyumluyum ve mutluyum." Hatırlamalısın ki, bilinçaltın bir fikri bekliyorsa, hemen anında onu uygulamaya koyar. O en güçlü kaynaklarını, senin en derindeki zihninin ruhsal ve zihinsel kurallarını harekete geçirmek için sonuna kadar kullanır. Bu hem iyi hem de kötü fikirler için geçerlidir. Yani, bu gücü olumsuz yönde kullanırsan, elde edeceğin sadece sıkıntı, hastalık ve karışıklıktır. Onun gücünü yapıcı bir yönde kullanmaya başladığın zaman huzurlu bir zihne, mükemmel bir sağlığa, özgürlüğe, doğru yola ulaşmaya başlarsın. İyileşme işlemine başlamadan önce, özellikle senin içinde gezinip duran pişmanlık, alınganlık, incinmişlik, acı, mutsuzluk gibi eski duyguları ortadan kaldırmamız gerekir. Affetmeden iyileştirme başlatmak olanaksızdır. Dini kitaplarında söylediği gibi. " Mutlu mu olmak istersin, yoksa haklı kalmak mı? "

Önünde küçük bir sahne bulunduğunu hayal etmeni istiyorum. Bu sahnede senin en çok kırgın olduğun insan duruyor. Bu kişi geçmişte kalmış olacağı

gibi şu anda hala yaşamını etkileyen bir kişi de olabilir. Yaşayan ya da ölü. Ve bu kişiyi belirgin bir şekilde görüyorsun. Bu kişiye iyi şeylerin olmaya başladığını hayal et. Ona anlamlı olacak şeyleri hayal et. Ve onun mutlulukla gülümsediğini hayal et. Ona zihinden şöyle de. " Seni affediyor ve serbest bırakıyorum."

Şimdi bir iyileşme canlandırması yapmaya başlıyoruz. Zihinsel resimlerle seni şu anda rahatsız eden her ne ise onu çözmeye başlayacağız. Seni rahatsız eden şeyin senin vücudunla işi olmadığı hayalini yaratmaya başlayabilirsin. Bunu üç yaşındaki bir çocuğun anlayacağı basitlikte hayal etmelisin. Örneğin içinde böcekler var ve seni küçük küçük ısırıyorlar. Ya da pis bir çamur içinde hareket ediyor. Sana anlamlı olacak bir resim olmalı bu. Ve sonra bu resmi, hayalindeki bu olayı halleden bir başka resme çevirerek canlandırmaya başla... Örneğin senin güvendiğin ve sevdiğin biri geliyor ve elindeki silahla ya da spreyle tüm böcekleri tek tek öldürüyor... Ya da çamur temiz, serin bir suyla temizleniyor.

Şimdi senin şu andaki pankreasının hayalini oluşturalım. Tam gücüyle çalışamayan, tembel, yetersiz ve yorgun bir pankreas hayal et. Şimdi bir sihirbazın pankreasına doğru ilerlediğini ve pankreasına elindeki sihirli bir değnekle dokunduğunu hayal et. Ve o ona dokunur dokunmaz, pankreasın tamamiyle sağlıklı bir hale geliyor. Tam olarak çalışmaya başlıyor, kan şekerini düşürüyor ve istenilen düzeyde kalmasını sağlamaya başlıyor. Her gün, daha güçlü ve daha sağlıklı olmaya başlıyorsun. Her gün kendini daha iyi hissediyorsun. Şimdi şu sözleri zihinden kendine tekrar et. "Biliyorum ve şu gerçeğin farkındayım ki, vücudum ve zihnim mükemmel bir sağlığa kavuşacak yönde ilerliyor. Büyük bir kesinlikle biliyorum ki hiçbir hastalık tedavi edilemez değildir. Çünkü benim zihnimin gücü bu dünyadaki bütün güçlerden daha üstündür. Şimdi bilinçaltımın sonsuz bilgeliği ile zihnime yüklenmiş enerjinin gücüne hükmediyorum ve bu güç ile vücudumdaki tüm bozuk ve hastalıklı hücreleri düzeltiyor ve yeniliyor ve tüm sistemlerimi mükemmel işleyen tam sağlıklı hale getiriyorum."

"Pankreasım kan şekerimi en uygun düzeyde tutmak için ne gerekiyorsa yapacak". Şimdi kendi zihinsel filmini yarat. Şimdi bu filme mucizenin sesini

ekleyeceğiz. Kendi dostların arasında hayal et ve onlarla vücudundaki tüm hastalıklarından kurtulduğunu konuştuğunu hayal et. Bu sesleri duy. Bunu resimlendir ve hayal et. Şimdi. Sözleri duy. Şimdi kendini zihinsel olarak doktorun muayenehanesinde gör. Ve doktorun sana test sonuçlarına ve muayene bulgularına göre tamamen iyileştiğini bildirdiğini hayal et. Sözleri işit. Doktorunun yüzündeki memnuniyeti gör.

Şimdi her verdiğin hoş soluk ile kendini daha derin bir gevşekliğin içine sok. Şu sözleri zihinden kendine tekrar et: "Bilinçli aklım günlük olaylarla uğraşırken, bilinçaltı zihnim sürekli olarak güçlü beynimin gücünü, beni tam anlamıyla mükemmel bir sağlığa ulaşana kadar yenilemeye devam edecek. Bu mucizevî işlem, bilinçaltımın iyileştirici gücü, ben mükemmel sağlığa kavuştuktan sonra da çalışmaya devam edecek, o mükemmel sağlığın sürekli olmasını sağlayacak. Bu durumu koruyacağım ve keyfini çıkaracağım." Sen en güçlü insansın. Kendi bilincinin iyileştirici gücünü kullandığın zaman hiçbir hastalık, yara, sıkıntı bu gücün önünde duramaz.

Doğduğun andan beri senin içinde muazzam ve mucizevî iyileştirici ve sağlığını sürdürücü gücün mevcut. Ve şu andan itibaren bu gücü harekete geçirecek ve sağlığın için kullanacak bilgiye sahipsin. Her gün, her durumda daha iyi ve daha sağlıklı olacaksın. Şu andan itibaren kan şekerin sana mükemmel bir sağlık sağlayacak düzeyde kalacak. Bunun gerçek olması için bilinçaltın ne yapılması gerekiyorsa yapacak. Vücudun bunun için gereği kadar insülini üretecek ve salgılayacak.

TOPLULUK ÖNÜNDE KONUŞMA KORKUSU

Gevşerken,

Şimdi benim verdiğim telkinlere odaklanıyorsun.

Senin için iyi, güçlü, yaratıcı olan bu telkinleri kabul ediyorsun.

Tüm bu telkinler bilinçaltında canlı, derin ve kalıcı izler bırakmaya başlıyor.

Bunları anlamaya, ya da ezberlemeye çalışma. Bırak zihnin gezinsin.

Daha derin bir gevşekliğe ulaşırken insanları sevdiğini fark ediyorsun.

İnsanlarla olmaktan hoşlanmaya başlıyorsun.

Arkadaşlarınla, ya da yeni tanıştığın insanlarla konuşurken, başın dik, kendine güvenli ve kendinden eminsin. İnsanlarla bir arada kendini emniyette ve güvende hissediyorsun. İnsanlarla bir arada olduğunda gevşemeye başlıyorsun. Tüm gerginliğin uçuyor, havalanıyor, buhar oluyor, çözülüyor.

İnsanlarla konuşmaya can atıyorsun. İnsanlarla konuşmayı seviyorsun. İnsanlar senin onları sevdiğinin farkındalar. Ve onlar da bu duyguları seninle paylaşıyorlar. Onlar da seninle birlikte olmaktan dolayı hissettikleri keyfi sana yansıtıyorlar.

İnsanlar seni seviyor.

İnsanlar seni dinlemeyi seviyor.

İnsanlar senin beraberliğinden hoşlanıyor.

İnsanlarla beraberken son derece rahatsın, gevşeksin.

İnsanlara bir şeyler anlatırken, onlara karşı içinde arkadaşlık ve sevecenlik duygularını hissediyorsun.

Onlar için iyi şeyler yapmak istiyorsun. Arkadaşlarından sana doğru akmakta olan sevgiyi, dostluğu hissediyorsun.

Onların seni desteklediğini hissediyorsun.

Onlara ilgi duyuyorsun. Onlar için iyi şeyler yapmak istiyorsun. Dinleyenlerin her biri için şahsi bir arkadaşlık hissediyorsun.

Konuşmaya başladığın zaman güven dolusun, kendine hakimsin, her hareketinin farkındasın. Kendini çok rahatlıkla ifade ediyorsun. Son derece rahatsın.

Fikirlerini, düşüncelerini, anlatacaklarını son derece açık, anlaşılır, kısa ve doğrudan ifade ediyorsun. Söylediklerini dinleyenler tarafından kolayca anlaşılıyor.

Zihnin gayet açık, temiz, berrak.

Aklın son derece hızlı çalışıyor. Dudakların son derece esnek. Ağzın ıslak ve nemli. Karnından derin nefesler alıyorsun. Ellerini dengeli kullanıyorsun. Sakin el hareketleri yapıyorsun.

Hareketlerin kendiliğinden oluşuyor ve serbestçe akıyor.

Çok rahat konuşuyorsun. Kelimeler kendiliğinden dudaklarına geliyor. Açık ve net kelimeler seçiyorsun. Anlatmak istediğin düşüncenin belirgin bir resmini kelimelerinle çiziyorsun.

Durumun kontrol altında olduğunu biliyorsun ve kendini son derece güvenli bir duruşla anlatım yaparken görüyorsun. Bacakların son derece güçlü bir şekilde yere basıyor.

Rahat ve huzurlusun.

Konuşurken rahatsın, güvenlisin, huzurlusun.

Kendiliğinden, serbestçe, akıcı bir şekilde samimiyetle konuşuyorsun. Anlatmak istediklerini ve duygularını açıklıkla ortaya koyuyorsun, söylüyorsun.

Konuşacağın her durumda, kalabalık olsun ya da olmasın, tüm dinleyicilerin için bu sevecenliği, şefkati, hoş duyguları hissediyorsun.

Tam anlamıyla güven içindesin. Duruşun gururunu ve güvenini yansıtıyor.

Gevşek ve rahatsın. Konuşmaya başlarken arkadaşlarından, dinleyicilerden sana akan dostluğun gücünü hissediyorsun.

Konuşmaya başlarken dikkatinin kendiliğinden topluluğa odaklandığını fark ediyorsun ve bu durum sana güven veriyor. İyi hissettiriyor.

Özgürce ve akıcı bir şekilde konuşuyorsun. Tüm becerilerinin ve yeteneklerinin açığa çıktığını fark ediyorsun.

Dinleyici gruplarına konuşmaktan müthiş bir keyif alıyorsun.

Gerektiği her zaman ilginç eklemeler, şakalar yapabiliyorsun. Açık, samimi ve güven içinde konuşuyorsun.

Her zaman etkin bir şekilde iletişim kuruyorsun.

İnsanlar değişik konularda senin görüşünü arıyorlar, talep ediyorlar. Düşüncelerini, görüşlerini esprili bir şekilde ifade ediyorsun. Düşünceleri açıklamakta özel bir yeteneğin var. Fikirlerini canlı bir şekilde, havada resim yapar gibi sözlerle açıklıyorsun. Seni dinleyen her kişiyi coşkunla sarıp sarmalıyorsun.

Başkaları konuştuğu zaman dinliyorsun ve onlardan öğreniyorsun. Anlatmak

istediklerinin özünü yakalıyorsun. Bakış açılarını anlıyorsun. Mümkün olduğu her an görüşlerini olumlu bir şekilde açıklıyorsun. Konuşurken sesin sağlam, dengeli ve sakin. Titreşimleri dikkat çekici. İnsanları yönlendirecek kesinlikte, güçte mesajları akıtıyorsun. Sesin dinleyicilere keyif veriyor. İnsanlar seni dinlemeye can atıyor. Çünkü o kadar coşkulu, heyecan verici ve enerji dolu ki.

İçindeki dostluk duygusu dışarı doğru yayılıyor. Her insana dokunuyor yalıyor, içine çekiyor.

Anlamadığın zaman sorular soruyorsun. Sorulduğu zaman da görüşünü rahatlıkla ortaya koyuyorsun.

İnsanlar görüşlerine saygı duyuyor. Çünkü dürüst olduğunu biliyorlar. İyi ifade edildiğini biliyorlar. Anlıyorlar.

Kendiliğinden cümleler beyninden ağzına akıyor. Samimisin. Özgürsün. Duygularını net bir şekilde açıklıyorsun.

Bir şeyler söylemeye gerek görmediğin zaman, ilgi yayıyorsun, ışık yayıyorsun, karşındakini anlıyorsun, anladığını hissettiriyorsun. İnsanlara karşı o kadar ilgi gösteriyorsun ki, onlar da sana açılmaktan çekinmiyorlar, kendilerini kolaylıkla ifade etmelerini sağlıyorsun.

Sözler yetersiz kaldığı zaman duygularını harekete geçiriyorsun.

Bir toplantıyı idare etmen istendiği zaman, gevşek ve tüm durumu kontrol altında tuttuğundan eminsin.

Fiziksel olarak gevşeksin. İçindeki sakinliğin farkındasın. İçindeki iyi hissetme halinin farkındasın, çünkü iyi hissediyorsun. Kendinden eminsin.

Konuşmaların parlak ve bilgi verici. Düşüncelerini canlı ve coşkulu ifade etme tarzın dinleyen herkesi derinden etkiliyor. Kelime bilgisinin genişliği, akıcı anlatışın, düşüncelerinin açıklığı senden belirgin bir otoritenin akmasını sağlıyor.

Güçlü hafızan sana yardım ediyor. Konuşma tarzın dinleyenlere güven ilham ediyor. Senin hakkında iyi fikirler yeşermesini sağlıyor.

Tüm bu söylediklerim bilinçaltında kalıcı bir izlenim yaratıyor. Yaşamında her gün bu fikirlerin, sözlerin yer almaya başladığını fark ediyorsun. Şimdi 1'den 5'e doğru sayıyorum. 5 dediğim zaman gözlerini açıyorsun. Her gün

bu kaseti dinliyorsun. Her geçen gün bu söylediklerim kalıcı hale gelmeye başlıyor. Davranışların, düşüncelerin, hislerin bu sözlerle uyumlu hale gelmeye başlıyor. Bu zaten olması gereken bir durum. Ben böyle söylediğim için değil zaten sen öyle olduğun için zihnin bu telkinlere yanıt veriyor.

1'den 5'e doğru sayarken gözlerin açılmaya başlıyor. Her yönden mükemmel iyi hissediyorsun. 1, yavaşça ve sakince ve yumuşakça tüm farkındalık haline tüm bilinçli haline dönüyorsun. 2, her kasın gevşek, uyuşuk ve son derece iyi hissediyorsun. 3, her yönden mükemmel hissediyorsun. Tepeden tırnağa mükemmel hissediyorsun. 4, gittikçe daha aydınlık ve enerjik hissediyorsun. 5, gözlerin açılıyor. Her yönden iyi hissediyorsun. Derin bir nefes al ve tüm kaslarını gerdir.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. D. Corydon Hammond.

2) Regression Hypnotherapy: Transcripts of Transformation, v.1. Randal Churchill.

3) Transforming Therapy a New Approach to Hypnotherapy. Gil Boyne.

4) Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D. Richard Bandler, John Grinder

5) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL236-Hypnosis For Diabetes

b) DL135-Conducting A Single Session Stop Smoking Program

c) DL140-Conducting a Single Session Weight Control Program

d) DL230-Seven Powerful Keys To Direct Suggestion Success

e) DL110 Study Improvement & Test Anxiety

IV
HİPNOTİK TEKNİKLER

BÖLÜM 19
ŞİMDİ NE YAPACAĞIZ?

Ben hipnozla ilk ilgilenmeye başladığım zamanlarda tek takıntım hipnotik trans yaratmaktı. Acaba kişiyi "hipnoza" sokabilecek miydim? O zamanlar trans ile hipnozun farkını bilmediğimden tüm trans yaratma çalışmalarını hipnoza sokmak olarak biliyordum. Sanki o sihirli durumu yarattığımda her şey bitecekti. O zamanlar daha Dave Elman yöntemini ve hipnotik durumun testlerini de bilmiyordum. Bir internet sitesinden öğrendiğim, gözünü bir noktaya sabitleyerek transa girme yönteminde herhangi bir testten bahsetmiyordu. "Ben yaptım Allah kabul etsin" tarzı bir yaklaşım vardı. Daha sonra gevşetme tekniğini denemeye başladım. Bu teknikte müşteri gözlerini kapıyor ve ben de ayak parmaklarından başlayarak tüm beden kaslarını sırasıyla yukarı doğru gevşetme telkinleri veriyordum. Gerçekten insanlar bir süre sonra "uyuyorlardı". Ama oluşan derin bir trans mıydı yoksa gerçekten müşteri uyuyor muydu, bilmiyordum. O zamanlar transtaki bir kişiyle konuşulacağını da bilmiyordum. Yarım saatlik bir uğraşın sonunda elde edilmiş bu durumun bir anda iğne batırılmış balon gibi patlayıp söneceğinden korkuyordum. Birkaç müşteriyle çalıştıktan sonra, –müşterilerin hemen hepsi benim o zamanki muayenehaneme gelen hastalarımdı- artık bir şeyler yaratmaya başladığıma inandım. Gerçekten müşteriler –galiba- transa giriyorlardı. O zaman da, daha önce düşünmediğim bir sıkıntı baş gösterdi. Tamam, trans oluşmuştu ama şimdi ne yapacaktım? Bu kısmını hiç düşünmemiştim. Ne söyleyeceğimi bile bilmiyordum. Kulaktan dolma "iyisin, iyi hissediyorsun, mutlusun" mealinde üç beş cümle söyleyip müşteriyi transtan çıkarmak durumunda kalıyordum. Ama esas ilginç olan, müşterilerimin hemen hepsi seanslardan pek memnundu. Son derece gevşemiş ve rahatlamış oluyorlardı. Müşterilerimin çoğu hamile bayanlardı. Hamile bir kadın birçok nedenden dolayı gergindir. Bu nedenle de gevşeme ve rahatlama telkinlerini kabul etmeye eğilimlidir. Trans durumu bir şekilde beden kaslarını gevşettiğinden hiçbir telkin verilmese bile transtan çıktıktan sonra kişi bedeninde bir rahatlık hisseder. İşte bu rahatlık müşterilerimin çok hoşuna gidiyordu. Ben ise şaşırıyordum. Pek bir şey yapmadığımı biliyordum ama ne yapacağımı bilmiyordum. O zamanki halimi Robert Redford'un "Aday" filminin sonundaki haline benzetirim. Filmde Konu şuydu; Amerika Birleşik Devletleri'nde Başkanlık seçimi vardır. Cumhuriyetçilerin adayı çok güçlüdür. Kazanma şansı yüzde yüzdür. Bu nedenle Demokrat Parti'den hiç kimse aday olmak istemez. En sonunda genç bir senatör olan, biraz da taşralı ve

bilgisiz Robert Redford'u aday gösterirler. Seçim kampanyası bile yapılmaz. "Kafana göre takıl" derler. Canın ne istiyorsa söyle. O da bir taşralı halk çocuğunun saflığıyla halkla iletişim kurmaya başlar. Bir süre sonra anketlerde yükselmeye ve seçilme şansı artmaya başlar. Filmin sonuna doğru seçim yapılır. Ve Robert Redford seçimi kazanır. Film şöyle bitmektedir. Robert Redford oval ofiste çalışma masasına arkasını dayamış, ayaktadır. Elleri cebinde şaşkın şaşkın bakınmaktadır. Karşısında danışmanları durmaktadır. Film Robert Redford'un sözleriyle son bulur.

"Eeee, şimdi ne yapacağız?"

Ben de trans ortamında ne yapmam gerektiğinin araştırmalarına başladım. Bu tabiî ki hipnozla ciddi olarak ilgilenmeme neden oldu. Hipnotik ortamda yapılabilecek uygulamaları öğrendikçe şaşkınlığım da arttı. Esas önemli olanın bunları hakkıyla uygulayabilmek olduğunu, nerede neyi uygulayacağını bilmezseniz hipnotik transın hiçbir önemi olmadığını anladım. Bu tekniklerin hepsini tek bir kitapta hakkıyla anlatabilmek tabiî ki mümkün değil. Ben bu bölümde benim kendi pratiğimde en çok uyguladığım ve yararını gördüğüm tekniklerden bahsedeceğim.

Hipnotik trans sadece bu tekniklerin uygulanmasına bir ortam sağlar. Bunu ben müşterilerime bir cerrahi müdahaleye benzeterek anlatırım.

"Diyelim ki karnınızda ağrı var. Uzun süre teşhis konamadı ama sonunda durum anlaşıldı. Bu urun karnınızdan alınması gerekiyor. Şimdi cerrah karnınızı açsa ve ura şöyle bir bakıp karnınızı kapatsa iyileşmiş olur musunuz?"

"Olur mu öyle şey? Tabiî ki iyileşmem."

"İşte sizin o merak ettiğiniz, hipnoz zannettiğiniz trans durumu aslında karnı açmakla eşdeğerdir. Esas iş karnı açtıktan sonra başlar. Cerrahın ustalığı burada kendini gösterir. Karnı açmak bir şey değildir. 3 aylık asistan bile karnı açar ve kapatır. Hatta özel hastanelerde karın açma ve kapatma işini hemşireler ya da ilkokul mezunu teknisyenler son derece de ustalıkla yaparlar. Bu nedenle siz nasıl ki benim karnım açılırsa iyileşirim diye düşünmezseniz, burada da sadece hipnoz olmakla iyileşmeyeceğinizi bilmelisiniz."

"Hipnoz bir tedavi aracıdır ve sadece hekimler tarafından uygulanmalıdır" diyen bir tez var. Hatta Sağlık Bakanlığının yıllardır –niyeyse- çıkarmadığı Hipnoz Taslak Yönetmeliğinin birinci maddesi de böyledir. Eğer bu ilk madde bilerek yazıldıysa gerçekten birileri hipnozu tekellerine almak peşindeler gibi görünüyor. Ama ben kötü niyet yerine, yeteri bilgi sahibi olmamayı daha olası bir neden olarak görüyorum. Eğer hipnoz bir tedavi aracıysa bu kitapta da öğrendiğimiz gibi, tüm anne babalara çocuk yetiştirmeyi yasaklamamız gerekecek. Çünkü her anne baba çocuklarını doğdukları andan itibaren istemese de hipnozla büyütür. Ama bu taslak metindeki hipnoz tarifinden zaten esas muhatap alınan şeyin hipnotik trans olduğu anlaşılmaktadır. Yani bakanlık hipnotik transı tedavi aracı olarak görmektedir. Bir kişiyi trans ortamına almak nasıl bir tedavi aracı oluyor ve sadece hekimler tarafından uygulanması gerekiyor acaba?

Hadi diyelim ki hipnotik trans ve hipnoz bir tedavi aracıdır. Yani hastalık iyileştirebilir iddiası ortaya çıkmaktadır. Eğer bir insan söylediğiniz bazı sözlerle transa girip bir hastalıktan iyileşiyorsa o zaman tüm tıp kitaplarının yeniden yazılması gerekecektir. Çünkü hiçbir tıp kitabında hiçbir hastalık için, hastalık nedenleri arasında söylenmemiş bir sözün ya da transa girmemenin hastalığa neden olduğuyla ilgili bir cümle bulamazsınız. Öyle ya trans hali ve trans halinde söylenen bazı sözler bir hastalığı iyileştiriyorsa o zaman mevcut tıp mantığına göre bunlar eksik olmalıdır. Çünkü psikiyatrik hastalıklarda ilaç tedavisi aynen bu mantığa dayanmaktadır. Psikiyatride bazı ruhsal hastalıklara iyi geldiği iddia edilen birçok ilaç vardır. Bu ilaçların hepsi de yapılan hayvan deneylerine göre beyindeki bazı aracı kimyasal maddelerin miktarını değiştirmektedir. Canlı insan beyni üzerinde bugüne kadar benim bildiğim kadarıyla ruhsal hastalıklarda beyindeki kimyasal maddeleri ölçen bir çalışma yapılmamıştır. Ama mademki, hayvanlarda beyinde kimyasal değişim yapan bazı kimyasal maddeler insanlarda da ruhsal hastalıklarda iyileştirme (!) yapmaktadır; o halde ruhsal hastalıkların nedeni beyindeki kimyasal maddelerin bozukluğuna dayanmaktadır gibi bir Aristo mantığı kullanılmaktadır. Psikiyatride bu kural geçerli olduğuna göre, hipnozun iyi geldiği tüm hastalıkların nedeni trans ve telkin eksikliğidir gibi bir sonuç çıkarmamıza kimse itiraz edemez.

Hadi diyelim ki hipnoz bir tedavi aracı. Bir şekilde bazı hastalıkları iyileştiriyor ya da iyileşmesine katkıda bulunuyor. Böyle olması hipnozun başka amaçlarla kullanılmasını neden yasaklasın ki? Bir tedavi aracı başka işlerde kullanılamaz diye bir şey nasıl ileri sürülebilir? Birçok tedavi aracı tıp dışında da kullanılır. Örneğin bir cerrahi işlem sırasında bisturi, makas ve iplik kullanılır. Bu aletler bir şekilde terziler ve kasaplar tarafından da kullanılır. O zaman bu mesleklerin bu aletleri kullanmasını mı yasaklayacağız? Zevk değil mi, adam etini keserken bisturi kullanmak istiyor. Bunu yasaklamak mı gerekecek? Ya da bazı fizik tedavi araçları var. Ses dalgası, ya da elektromanyetik akımlar gibi. Bunlar aynı zamanda elektronikte ya da benzer başka dallarda da kullanılmaktadır. O zaman onlar da benim fiziksel araçlarımı tıpta kullanamazsın dese ne olacak?

O zaman esas tedaviyi ne sağlamaktadır? Hiçbir şey. Çünkü henüz hipnozun herhangi bir hastalığa çare olabileceğine dair hiçbir bilimsel kanıt yoktur. O halde neden bu kadar yaygın olarak kullanılmaktadır? Bir şekilde hipnotik transa giren ve bazı telkinler alan kişiler bu çalışmalardan sonra kendilerinde bazı düzelmeler ve iyileşmeler gözlemlemektedir. Müşteri eğer kendi arzusu ile ve hipnozun kendisinin veya hipnotik transın herhangi bir şekilde tedavi edici olmadığını bilerek hipnoz çalışması talep ediyorsa, bunu ustalıkla uygulayabilecek bir kişiden hizmet alabilmelidir. Dünyanın her yerinde durum budur. Müşteri bunu biliyorsa mesele yok. Ama her meslek dalında olduğu gibi, bu alanda da para kazanma hırsı, mesleğin yanlış ve kötü pazarlanmasına neden olmaktadır. Sanki ortada bir mucize varmış gibi bir hava pompalanmaktadır. Sanki hipnoz çözülmeyen her derde devaymış gibi, bunu deneyimleyen herkes bundan yarar sağlarmış gibi bir hava basılmaktadır. Bu işe başladığım ilk yıllarda bu golü ben de yedim. Aşağıda anlattığım 5-PATH sistemini öğrendikten sonra artık çözemeyeceğim hiçbir sorun yok havasına girdim. Ve bunu bu şekilde pazarlamaya başladım. Muayenehaneme gelen her hastamla konuyu hipnoza getirip, ne kadar muazzam bir güce sahip olduğumu anlatıyordum. Hastalarımdan birinin eşinin bir akrabasında ciddi bir ruhsal hastalık varmış. Ona da iyi gelir mi diye sormuştu. Ben de hastanın hastalığının ayrıntılarını sormadan "tabi hemen getirin hallederim" dedim. Kadını getirdiler. Kadın karşımda tam 3 saat yüzünde hiçbir mimik kıpırdamadan oturdu. Ben tam 3 saat bildiğim her şeyi denemeye çalıştım.

Ama sadece ben tükendim, bittim. Ve dersimi aldım. 5-PATH'in bulucusu Calvin Banyan'ın ne demek istediğini o zaman çok iyi anladım. O, bu sistemi "günlük işini yapan, günlük sorunları olan kişilerle" sınırlı tutulması gerektiğini ısrarla üzerinde durur. Bir şekilde yaşamla olan bağını koparmış, kendisini başkalarının bakımına terk etmiş kişilerle çalışma yapılacak bir sistem değildir. Çok güçlü olmasa da bu sistemden yararlanmak isteyen, yani zihinsel düzeyde bir şeyleri değiştirerek yaşamında bazı şeyleri daha olumlu hale getirmek isteyen kişilerin kendi ayakları üzerinde durabilmesi gerekir. Yemeğini başkasının yedirdiği, üstünü başını başkasının değiştirdiği, yaşamını başkalarının gelirleriyle sürdüren kişilerin bu sistemden yararlanma şansı sıfır değilse de, çok da fazla değildir. Ben bu çalışmalara başladıktan sonra bu konuda dersimi bir kez değil, birçok kez aldım. Ne zaman ki bu sınırı zorladım, sadece yararlı olamamak ve zamanınızın boşa gitmesi bir yana, üstüne üstlük çatışmalarla da karşılaştım. Kısaca üzüldüm.

Bazı hipnotistler hipnotik trans hali yaratmakta çok usta olabilirler. Hakikaten "uyu" diyerek bir anda karşısındaki kişiyi hipnoza alan kişiler vardır. Ama bu kişiler terapi aşamasına geldikleri zaman, nerede ne yapacaklarını bilemezler. İyileştirme bölümünde bilgisizdirler. Ustalık, bu teknikleri uygulayabilmektedir. Bu teknikleri uygulamakta usta olmak öyle kısa sürede olacak bir şey değildir. Hipnoterapist olmak isteyenlere daha ayrıntılı tavsiyelerimi son bölümdeki yazılarımda bulabilirsiniz.

Hipnoterapistin alet çantası zengin olmalıdır. Bir tamiratçının çantası gibi olmalıdır. Her alet yanınızda olmalıdır. Evinizde diyelim ki bir elektrik arızası olur. Tamirciyi çağırırsınız. Arka cebinde bir tornavidayla çıkar gelir. Arızayı bulamaz ama illa o tek tornavidayla halledeceği bir arıza bulmak için uğraşır. Sonra başa çıkamaz gider işyerinden bir kerpeten alır gelir. Ama arıza yine bulunamaz, bu sefer yine iş yerine gider, voltmetre alır gelir. Her yeni getirdiği alete uygun bir araştırma yapar.

Ben pratisyen doktorken bir süre serbest hekim olarak çalışmıştım. Sadece muayenehanem vardı. Küçük kasabalarda da aile bireylerinden biri hasta olduğu zaman, doktoru eve getirmek bir hava atma vesilesidir. Çünkü doktor eve geldiğinde hem daha fazla ücret ödenir hem de koca doktoru ayağına

getirtmiş olursun. Bu nedenle serbest muayenehanesi olan doktorların acil çantası her an hazırdır. Çantada üç beş tane enjeksiyon şeklinde uygulanabilecek acil müdahale ilaçları bulunur. Evde hasta muayene edildikten sonra, o andaki teşhise uygun reçete vermek yetmez. Bir beklenti daha vardır. İğne yapılması gerekir. Bu nedenle alet çantasını (pardon acil çantasını) karıştırıp mevcut iğnelerden elinizde ne varsa uygun bir tanesini yaparsınız. Ama bazen hastalığa uygun bir şey bulunmaz. Olsun, o zaman da daha hipnozu bilmeden hipnoz uyguluyormuşuz. Renkli sarılı, kırmızılı vitamin iğneleri vardır. Tüm aile bireyleri siz iğneyi hazırlarken dikkatle sizi izler. Artık orada bir gösteri yapmaya başlarsınız. Önce sarı iğneyi enjektöre çekersiniz. Sonra kırmızıyı. Sonra da renksiz beyaz bir şeyi. Ne kadar çok iğne birbirine karıştırırsanız hem hastanın hastalığı o kadar ağır, hem de iyileşme şansı bu kadar çok iğne karışımıyla o kadar artacak demektir. O karışımı büyük bir törensel havayla hastanın kalçasına yaparsınız. Ne kadar çok yakarsa ilaç o kadar iyi gelecek demektir. Bunu da baştan söylersiniz ki bağırıp çağırmasın. Özetle tam bir hipnoz gösterisi. Yaptığınız fasa fisodur ama daha beş dakika sonra hastanın kendisini iyi hissedeceğine bahse girebilirsiniz. Hastalıklarda hipnotik beklenti işinizi kolaylaştırır. İlaçlarınız yetersiz olsa da sonuç alırsınız. Ama iş ciddi bir elektrik arızasını tamire geldiği zaman elektrik hipnoz falan dinlemez. Yanlış uç tutarsanız, elektriğe çarpmaması yönünde istediğiniz telkini verin, yine de sizi karşı duvara yapıştırır.

Maslow'a ait olduğu söylenen bir söz vardır:

"Elindeki tek aleti çekiç olanlar herkesi çivi gibi görür."

Tek iyileştirme aracı telkin olanlar her durumun telkinle iyileşeceğini zannederler ve bu yönde uğraş verirler. Bazı hipnotist tartışma listelerinde sık sık kişilerin birbirinden "falanca durum için elinde iyi bir telkin metni var mı" diye telkin dilenciliği yaptığını çok görmüşümdür.

Ben tıp yaşamımda da yeniliği ve çeşidi seven ve araştıran bir kişiydim. Kadın doğum dalı bu tip araştırmaları yapmaya uygun çeşitliliğe sahiptir. Hipnoz alanında kalmamı ve gelişmemi sağlayan da bu alanın sunduğu çeşitlilik ve yaratıcılık olanaklarıdır.

Bu bölümde sizlere bu çeşitlilikten bir demet sunacağım. Bu alanda kendisini geliştirmek isteyenler için burada adı dahi geçmeyen başka birçok teknik ve yöntem olduğunu ve onlarla burada anlatılanların rahatlıkla harmanlanabileceğini de söylemek isterim.

Hipnoz eğitimi vermeye başladıktan sonra bazı teknikleri "ileri" başlığı altında toplamıştık. Hala da aynı ayrımı yapıyoruz. Ama ileri tekniklerin olması, ileri teknikler sınıfına sokulmayan tekniklerin daha geri veya daha az etkin olduğu anlamına gelmez. Buradaki ileri başlığını öğrenme sürecinde daha ileri zamanda öğrenilmesi gereken teknikler olarak okumak gerekir.

Benim yararını gördüğüm tekniklerin başında regresyon ve parts terapisi gelir. Bu nedenle bu iki başlığa diğer tekniklere göre daha fazla yer ayırdım.

BÖLÜM 20
REGRESYON

Regresyon geçmişte yaşanmış olayların zihinde yeniden canlanması halidir. Bu durum herkesin başına her an gelebilir. Bir çağrışım bir anda geçmiş bir olayı hatırlamamıza neden olur. Hipnotik ortamda telkinle bu durumu yaratmaya hipnotik regresyon diyoruz. Hipnotik ortamda regresyon yaşama şansı daha fazladır. Aksi de geçerlidir. Yani kişi bir şekilde bir an herhangi bir ortamda regresyon yaşamışsa, regresyonu yaşadığı anda içinde bulunduğu durum hipnotiktir diyebiliriz.

Bir olayın zihinsel düzeyde canlanması ne demektir? Kişi geçmişte bu olayı yaşarken beş duyusu tarafından kaydedilen algıların yeniden zihin tarafından canlandırılması demektir. En sık olan görüntü şeklinde olan canlanmalardır. Kişi o olayı sanki yeniden bir rüya görür gibi görmeye başlar. Bu görme bazen kendisi kamera gibidir ve etrafındaki olayları görür şeklindedir. Bazen de kendisini de olayın içinde seyreder. Bu ikinci şekilde canlanmalar daha geçmişte olan, çocuklukta olan olaylar için daha geçerlidir. Bilinçaltı bir şekilde olayları kaydetmekte ve yeniden canlandırırken kişinin anlayacağı görüntüler haline getirebilmektedir. Bazen regresyonlar ağırlıklı olarak sesler şeklinde kendini belli eder. Benim kendi seanslarımda özellikle erken bebeklik dönemine ve anne karnına yaptığım regresyonlar ses duyma şeklindeydi. Daha sonra görüntülerde oluşuyordu ama sesler daha ön plandaydı. Müşterinin görüntü ya da ses algılamayıp sadece yoğun duygusunu yaşadığı regresyonlar da olabilir. Ağır travmatik ya da utanç verici olduğuna inanılan olayların regresyonları bu şekilde olabilir. Duygu boşaldıkça, müşteri duygunun yoğunluğundan arındıkça olay belirginleşmeye başlar.

Bir regresyon çalışmasında 4 aşama vardır.

1. Aşama müşterinin hazırlanması safhasıdır. Bu indüksiyon öncesi safhadır. Müşteriyi regresyon konusunda bilgilendiririz. Bazı kişiler geçmişiyle yeniden yüzleşmekten kaygı duyarlar. Bu kaygının kendisi regresyonu engelleyici etki yaratır. Bu nedenle bazı hipnoz eğitim okulları müşteriye regresyon yapacağınızı söylemeyin der. Bana bu yaklaşım çok anlamsız ve mantıksız gelir. Sadece bir kez regresyon yapacak olsak belki bu yaklaşım geçerli olabilir ama birçok kez çalışma yapacağımız bir müşteri için sadece bir kez işler. Habersiz yapacağımız bir regresyon müşterinin bize karşı güvensizliğine neden olacaktır. Ayrıca benim deneyimlerim, bir kişi ne kadar geçmişiyle yüzleşmeye hazırsa, regresyonların o kadar verimli olduğu yönündedir.

2. Aşama müşteriyi bilinçaltında problemin başladığı ve geliştiği anlara götürmektir. Bu amaçla önce derin hipnotik trans yaratılır ve sonra regresyon sağlanır.

3. Aşama değişim yaratma aşamasıdır. Bu aşamada informed child, af, duygu boşaltma, algı değiştirme, yeniden çerçeveleme gibi teknikleri kullanabiliriz.

4. Son aşama ise müşterinin bilinçaltıyla tekrar öğrenmesidir.

Bu safhaları anlatmaya başlamadan önce regresyon terapisinde eğitilmemiş birinin istenmeyen bir regresyonla nasıl başa çıkabileceğini öğrenelim.

İSTENMEYEN REGRESYONLARDA YAKLAŞIM

Bazen bir hipnotik çalışmada müşteriler istemeden regresyon yaparlar. Müşteriler bu durumda yoğun duygusal tepkiler verebilir. Hatta bazen zihninde bir olay göremez ama duygusunu yaşar. Bu durumdan şüphelendiğinizde aşağıdaki telkinleri verebilirsiniz.

"Şimdi şu anda gördüğün görüntülere sanki bir film izliyormuşsun gibi bak."

Müşterinin duygusal değişimleri yaşamasına izin verin. Giderek azalmaya başladıkça şöyle devam edin.

"Şimdi bu görüntülerin kaybolmasına izin ver. Hazır olduğunda bu konuları ele almak için uygun zamanlar ve yerler bulacaksın. Ama şimdi, aklını tamamen boşalt. Derin bir nefes al ve daha da rahatla."

Müşteriye rahatlaması için bir süre izin verin. Eğer rahatlamasını sağlayamadıysanız, EFT uygulayarak bedenindeki duygu boşalana kadar çalışmaya devam edin.

"Artık seansa devam etmeye hazır mısın?"

Tepki bekleyin. Eğer cevap gelmezse 15–20 saniye bekleyin ve tekrar sorunuzu sorun.

REGRESYON ÖNCESİ MÜŞTERİYLE GÖRÜŞME

Regresyonun ilk safhası, yani hazırlık safhası regresyon kadar önemlidir. Bu safha olmadan istediğimiz sonuçları elde edemeyebiliriz.

Her şeyden önce hipnozun müşterinin dürüstlüğünü garanti etmediğini anlamalıyız. Ama yakınlık kurulabilirse, önceki seanslarda veya seans öncesi görüşmede güven sağlanabilir. Böylece müşteri size doğruyu söyleyecektir.

Hayal gücünün önemini anlatmak diğer konularda olduğu gibi regresyonda da çok önemlidir. Aynı zamanda bireyin hipnoza olan inancını ve beklentileri arttırmak da bireyden rahatlıkla verim almamızı sağlar.

Bireye hayalimizin sadece şu anda meydana geldiğini anlatıyorum. Geleceğin veya geçmişin hayalini kurmamız önemli değildir, önemli olan bu hayallerin şimdi ve burada yaşanıyormuş gibi hissedilmesidir.

Gerçek bir anı veya hayalini kurduğumuz bir olay olup olmadığı da önemli değildir.

Bu hayal sanki bir zaman makinesi gibi olacaktır. Bireyin geçmişi yeniden yaşamasını, ya da istediği bir geleceği yaratmasını sağlayacaktır.

Müşteriye amacımızın, algılarının gerçek mi yoksa kurma hayaller mi olup olmadığını kanıtlamak olmadığını kavratmalıyız. Çünkü biz her türlü olaya sanki gerçekmiş gibi davranıyoruz.

Bizim tek amacımız müşterinin yeni bir algılamayla iyileşmesini sağlamaktır.

Geçmişte yaşanan olayların ayrıntılarının algılanması gerçekten çok farklı olabilir. Bu yüzden regresyon terapisi uygulanacak insanlar çok iyi karar vermelidirler. Geçmişi bırakmalı ve iyileşmeye razı olmalıdırlar.

Birisini değişmeye zorlayamayız. Bu yüzden herhangi bir dirençle karşılaşırsınız müşterinize başka bir tedavi şekli tavsiye edin.

"İstersen değişime karşı koyabilirsin ama senin burada olmanın nedeni bu değil."

REGRESYON TEKNİKLERİ

Regresyon eğer sanki yeniden yaşanıyormuş hissi uyandırırsa olayın hatırlanmasından daha etkili bir hal alır. Normalde çok iyi hayal kuramayan insanlar regresyon sırasında çok iyi hayal görüyor olabilirler. Aynı zamanda çok iyi hayal kurabilen insanlar regresyona iyi tepki vermeyebilirler.

Hipnotik trans derinleştikçe başarı şansımız arttığı için uygun şekilde derinleştirmek için istediğiniz kadar zaman kullanabilirsiniz. Müşterinin kötü olayları hatırlamaya olan direnci müşteriyi geri gitmekten alıkoyabileceğinden dolayı birden fazla teknik bilmekte yarar vardır.

BASİT REGRESYON

Basit regresyon Dave Elman'ın kitabında "hipnoanaliz" olarak anlatılır. Günümüz usta hipnoterapistleri tarafından kullanılan bir teknik değildir. Tarihi bir anlamı olması açısından burada anlattım.

Aşağıdaki örnek, müşterinin probleme neden olan olayları açıklamadığı bir durumda kullanılabilecek bir regresyon tekniğidir.

Müşteriyi orta seviyede bir regresyona getirdikten sonra telkinlerinize başlayabilirsiniz.

"Şimdi derin bir nefes al ve derin bir hipnotik uykuya dal."

Çok yavaş ve yumuşak şekilde konuşun. Her cümlenizden önce derin bir nefes alın. Cümlelerinizi sanki uykudaymış gibi söyleyin.

"Şimdi zamanda geri gidiyorsun. Şu anda 40 yaşına geri döndün. Giderek geri gediyoruz. 35 yaşındasın. Daha da geri. 30. 25, 20, 19, 18, 17, 16, 15"

Eğer araştırmanız gereken yaşı biliyorsanız, o yaşa ulaşana kadar geri gitmeye devam edin. Eğer bilmiyorsanız şu şekilde devam edebilirsiniz.

" Senin için önemli bir yaşa geldiğimizde beni durdur. 14, 13, 12. Sendeki probleme neden olan olay olduğunda beni durdur. 12, 11, 10. Vücudunu giderek ufaldığını hissediyorsun. 9, Kolların ve bacakların giderek kısalıyor. 7, 6, 5 senin için çok önemli olan yaşına gidiyoruz. 4, İşte çok önemli bir olay meydana geliyor."

Eğer müşteri sizi durdurur ve konuşmaya başlarsa konuşmayı bırakıp dinlemeye başlayın. Herhangi bir duygu değişimi gördüyseniz veya müşteriniz konuşmaya başlayıp durduysa siz konuşmaya başlayın.

"Bana ne olduğunu anlat"

Eğer müşteriniz siz konuşmayı bitirmenize rağmen hala konuşmadıysa şu şekilde devam edebilirsiniz.

"Şu anda 4 yaşındasın ve geri saymaya devam ediyoruz. 3, artık yeni yürümeye başlayan bir çocuksun. Çok önemli bir olay meydana geliyor. Bana anlatır mısın?"

Hala bir cevap alamıyorsanız müşterinin alnına veya eline hafifçe vurarak daha otoriter bir şekilde söze başlayın.

"Çabuk cevap ver. Aklına ilk gelen şeyi bana söyle."

Müşteriniz cevap verdiğinde şöyle devam edin.

"Yalnız mısın yoksa başkalarıyla birlikte misin?"

Müşterinin cevabını bekleyin. Müşteri bu noktada size ayrıntıları anlatmaya başlayacaktır. Eğer müşteri anlattığı olayda yalnız değilse yanında kimler olduğunu sorun. Eğer yalnızsa şu şekilde devam edin.

"Ne görüyorsun, ne hissediyorsun ve duyuyorsun?"

Müşteri bu sorulardan en azından birine bile cevap verse siz bastırılmış olayın örtüsünü aralamış olursunuz. Bu noktadan sonra olayı iyice incelemek için sorularınızı sormaya başlayabilirsiniz.

ÖNEMLİ NOT: Müşterinin kafasını kendi fikirlerinizle karıştırmamaya dikkat edin. İdrak ile ilgili telkinler yapıyor olsanız bile müşterinin kafasında yanlış anılar yaratabilirsiniz.

BELLİ BİR OLAYA REGRESYON

Eğer hipnoz öncesi konuşmanızda müşterinizden uygun bilgiyi aldıysanız müşterinizi kesin bir tarihteki olaya geri götürebilirsiniz. Hatta müşteriye kendi doğum anını tekrar yaşatabilirsiniz. Çünkü doğumda yaşadığı travma da müşterideki problemin nedeni olabilir.

Müşteri eğer probleme neden olan olayı biliyorsa yıl yıl veya yaş yaş geriye gitmektense direkt bu olaya geri gidebiliriz. Bazen müşteriniz yakın geçmişten olayları hatırlamaya ihtiyaç duyabilir.

Teorikte hipnotik ortamda bu tip çalışmalar olası olmasına rağmen pratikte birçok farklı nedenlerden dolayı her zaman beklediğimiz regresyonları yaratamayız. Bunun nedenlerini ilerleyen sayfalarda anlatacağım.

MÜŞTERİYİ REGRESYONDA TUTMAK

Müşteri problemle ilgili olan olaya geri döndüğünde, bu olayı yeniden yaşıyormuş hissini hissetmelidir. Çünkü ancak olayı yeninden canlandırabilirse olaydaki kötü duyguları temizlemek mümkün olur.

Müşteriye neler yaşadığını sorarız. Eğer müşteriniz hala hatırlama konumundaysa, bir şeyler olayı doğrudan hissetmesini engelliyor demektir. Bu durumda onu şu şekilde uyarırız.

"Olayı hayalinde sanki şimdi oluyormuş gibi hisset. Hisset ve bana ne olduğunu anlat."

Müşteriniz hala olay şimdi oluyormuş gibi davranmıyorsa, hipnozu daha da derinleştirip başka bir regresyon tekniği kullanmalıyız. Bazı durumlarda müşterimizi hipnotik durumundan çıkarıp işbirliğinin ve hayal kurmanın önemini yeniden anlatmamız gerekebilir.

Duygusal enerjiler insandan insana değişebilir. Çok iyi hayal kurabilen bir insanı dinlemeye yatkın bir insan haline getirebilirken, hayal kuramayan bir insanı olayları tüm detaylarıyla görsel olarak hatırlayan biri haline getirebilir.

YÖNLENDİRMELERDEN KAÇININ

Bazı insanlar hemen probleme neden olan olayı anlatmaya başlarken bazı insanlar rehberliğe ihtiyaç duyabilir. Özellikle de eğer regresyon bilinçli beynin unuttuğu bir olayın detaylarını hatırlamak için yapıldıysa. İki durumda da yönlendiren ve rehberlik edici sorular arasındaki farkı kavramak çok önemlidir.

Yönlendiren sorular insanlarda hiç olmayan anılar yaratabilir. Mesela müşteriniz size ebeveynlerinden azar yediğini söylüyor. Sizin sormanız gereken ne hissettiği, ne gördüğü ve ne olduğudur. Bunlar, rehberlik eden sorulardır. Eğer ona babasının ona vurup vurmadığını sorarsanız bu durum hiç olmamış olsa bile, müşteride böyle bir hayal yaratabilirsiniz.

YANLIŞ ANILARIN TEHLİKESİ

Terapistler, regresyon ortamında sordukları sorulara çok dikkat etmelidirler. Soruların soruluş biçimi de çok önemlidir. Müşteriye olay hakkında

düşündüklerinizi belirtmemeye dikkat edin. Bırakın müşteri size olayı anlatsın. Anılar çok masum gözüken sorulardan bile etkilenebilir.

Bunu şu şekilde de düşünebilirsiniz: Birisi size köpek görmeyi hayal etmeyin dese, siz ilk olarak köpek hayali canlandırmaz mısınız? Regresyon seanslarında fanteziler çok rahatlıkla gerçeklerle karışabilir.

Şimdi müşterinin ebeveyni tarafından azarlandığı örneğe geri dönelim. Burada uygun olan soru müşteriye ebeveyninin o anda ne yaptığını sormaktır.

Örnekler çoğaltılabilir. Mesela bir çocuğun babasının içgüdüsel olarak sarılmaları terapistin yanlış yönlendirmeleri yüzünden cinsel taciz olarak gözükebilir.

Bu tür durumlardan uzak durmanın en iyi yolu tarafsız olmayı öğrenmektir. Çoğu psikolog ya da psikiyatrist tarafsız değildir. Hastalarını bir teşhisle damgalamayı ve kendilerine bağımlı bir kişi haline getirmeyi severler. Bunu belki kötü niyetle yapmazlar da sanki bir beklentiyi karşılama kaygıları vardır. Hastalar kendilerine teşhis konmasından mutlu olurlar. Böylece sorun kendilerinde değil hastalıklarındadır.

Size şimdi bu konuyla ilgili bir örnek vereceğim. Bu örnekte müşterim parasını uykusunda gezerken kaybettiğini düşünüyor. (Bu örnek Roy Hunter'ın "The Art of Hypnotherapy" kitabından alınmıştır.)

KAYIP EŞYALARI BULMAK

TERAPİST: Şimdi senden yatakta oturduğun ve elinde para tuttuğun zamana geri dönmeni istiyorum. Parayı hangi elinde tutuyorsun?

MÜŞTERİ: Sağ elimde.

T:Parayla ne yapıyorsun?

M:Paramı sayıyorum.

T:Paranı saymayı bitirdikten sonra ne yapıyorsun?

M:Onu bir çantaya koyuyorum.

Müşteri parasını yastığının altına koyduğunu söyleyerek devam ediyor.

T: Sonra ne yapıyorsun?

M:Uykuya dalıyorum.

T:Şimdi biraz ileri saralım. Uyandığında ne oluyor?

M:Telefon çalıyor. Arkadaşım Ali arıyor. Ondan beni daha sonra aramasını istiyorum. Biraz uykuluyum. Banyoya gitmem gerekiyor. Ama parayla ilgili yapman gereken bir şey var.

T:Şimdi ne yapıyorsun?

M:Parayı yanıma alıyorum.

T:Şimdi paranla birlikte banyo kapısındasın. Ne yapıyorsun?

M:Şimdi paramı paspasın altına saklıyorum.

Eğer ben seansı burada kesmiş olsaydım bu çok büyük bir hata olurdu. Uzun bir sessizlikten sonra, ben konuşmaya başladım.

T:Şimdi parayı paspasın altına koydun. Şimdi ne yapıyorsun?

M:Paranın görünüp görünmediğini kontrol ediyorum.

T: Ne düşünüyorsun?

M:Birisi parayı burada bulabilir. Parayı başka bir yere saklasam daha iyi olacak. Parayı çöpün yanındaki çekmeceye koysam daha iyi olacak. Şimdi para tekrar elimde. Ama burası da iyi bir saklama yeri değil galiba. Sanırım biraz bu konuyla ilgilenmeyi bırakmalıyım. Kız arkadaşım birazdan gelecek.

T:Para şimdi nerede?

M:Para hala elimde. Saklamak için daha iyi bir yer arıyorum. Sanırım bodrumdaki saksının içine koysam daha iyi olacak. Şimdi bodruma iniyorum.

T:Ne yapmaya karar verdin?

M:Merdivenlerden iniyorum. Bodrumun kapısını açıyorum.

Bu anda müşteri gözlerini açtı ve bağırmaya başladı. Çünkü paranın yerini bulmuştu.

Şimdi, bu örnekteki tuzakları fark edebiliyor musunuz? Müşterim bilinçli haldeyken anlattığı olaylar hakkında hiçbir bilgiye sahip değildi.

Eğer ben ona parayı banyoda bırakıp bırakmadığını sorsaydım, o parayı orada bıraktığını düşünecekti. Ya da çöpün yanında bırakıp bırakmadığını. En kötüsü parayı yastığın altında unutmuş olabileceğini söyleseydim kız arkadaşını parasını çalmaktan dolayı suçlayabilirdi.

Regresyonun amacı unutulan bir olayın detaylarını hatırlamak veya probleme neden olan duyguları temizlemek olabilir. Her iki durumda da yönlendiren sorular sormamaya dikkat edin. Eğer biz boşlukları doldurmaya kalkarsak, müşterilerimizin anılarını bozabiliriz.

Peki ya eğer müşteriniz sizin yol gösteren sorularınıza yanlış cevaplar vermeyi tercih ederse? Eğer müşterinin amacı kendini iyileştirmekse gerçek anılarla hayal olanları birbirinden ayırmaya gerek yoktur. Eğer bir affetme veya yeniden öğrenmek söz konusuysa müşteri tekrar bilgilendirilmedir.

ABREAKSİYONLAR VE DUYGUSAL TEMİZLİK

Regresyonun amacı problemlere neden olan olayları algılamaktır. Bu yüzden bu durumlarda bazı duygusal değişimlerde meydana gelir.

Bireyler eski anılarını hayallerinde tekrar yaşadıklarında o zamanki duygularını da tekrar hissederler. Hatta bazı duygularını açığa vururlar. Bu duruma biz, duygusal boşalma (abreaksiyon) adını veririz. Bu duygular gerçek bir olayın veya hayal edilmiş bir olayın parçası olabilir.

Bazı terapistler bu tip duygusal boşalmalardan çekinir. Ama iyi bir şekilde başa çıkılırsa bu duyguların açığa çıkması müşteri için çok yararlı olabilir.

Bazı müşteriler duygusal olarak rahatlamaya aniden başlayabilir. Hatta hipnoterapist bile bu durumun farkında olmayabilir. Bazı müşteriler ise duygularını açığa vurmaya direnebilir.

Biz müşterilerimizin duygularını bir soruyla anlayabiliriz.

"Bu olay sana kendini nasıl hissettiriyor?"

Özellikle hissetmek kelimesini vurgulayın. Müşteriyi şimdiki zamanda tutmaya dikkat edin. Bizim amacımız duygusal rahatlamalar için bir fırsat yaratmaya çalışmaktır.

Müşterilerin kendi tarzlarınca duygularını açığa vurmalarını sağlamak çok önemlidir. Aynı zamanda müşterilerin önemli olduğuna inandığı olaylara geri dönmesine de izin vermek önemlidir.

Bazı terapistler sorunlara çocukluk anılarının yol açtığını düşünürler ve bu yüzden müşterilerini çocukluktaki travmalarını hatırlamaya zorlarlar. Bilinçaltı kendi yolunu bilir. Olayları hangi sırayla açacağını bilir. Terapiste düşen zorlamayla olayları açığa çıkarmaktan uzak durmak ve bilinçaltının kendi işini yapmasına izin vermektir.

Müşteriler duygusal bir olayı hatırladığında onları belli bir duyguya yönlendirmemeliyiz, bunun yerine istediği şekilde kendince rahatlamasına izin vermeliyiz. Bazı müşterileriniz sesler çıkarırken, bazı müşterileriniz gözyaşlarına boğulabilir.

Duygusal rahatlamalar için ne kadar zaman ayırmalıyız?

Genelde yarım dakika veya bir dakika yeterli olabilir. Birden fazla duygu açığa çıkabilir. Duyguları aşırı şekilde zorlamak ne kadar mantıksızsa, regresyonu duygusal olarak rahatlama halindeyken durdurmak da o kadar mantıksızdır. Bir müşteriyi duygusal olarak rahatlarken hipnozdan çıkarmak çok saçma olur. Eğer müşteri duygusal olarak rahatlarken veya boşalırken hipnozdan aniden çıkarırsanız müşteriyi endişeli ve duyguları karışık bir şekilde bırakırsınız. Müşterideki hasarı tekrar onarmanız için size haftalar gerekebilir. İki saat duygu boşaltanları bilirim.

Duygusal boşalmalar sırasında, biz terapistler araya girmemeliyiz. Bu zamanlar tavsiyelerimizi ve tecrübelerimizi paylaşmak için doğru bir zaman değildir. Müşteriler olabildiğince duygularını boşaltmalı biz terapistler de iyi birer yardımcı olmalıyız.

Bazı terapistler müşterilerini trans durumundayken yargılayabiliyorlar. Böyle durumlarda müşteri terapistine olan güvenini kaybeder ve terapistine gitmeyi bırakır. Ayrıca yargılar yanlış telkin etkisi yaratabilir.

Bu yüzden müşteriniz trans halindeyken yargısız, tarafsız olmaya ve yorum yapmamaya dikkat edin.

Eğer müşteri duygusal olarak rahatlarken çok aşırı tepki gösteriyorsa çalışmak zor olabilir. Biraz duyarlılığı azaltmak hem müşteri için hem de terapist için iyi olabilir. Bunu şu şekilde yapabilirsiniz.

"Şimdi görüntülerin ortadan kaybolmasına izin ver. Aklını boşalt. Ve daha derin bir uykuya dal. Rahatla. Daha da rahatla. Bu duyguyu sev. Rahatla. Rahatla."

EFT biliyorsanız bu durumlarda EFT noktalarına hafif vuruşlar yapmak son derece etkili olacaktır.

Duygu yoğunluğuyla başa çıkmak için müşterinizi tekrar tekrar o ana geri götürüp getirebilirsiniz.

HASSASSIZLAŞTIRMA

Müşterinin duygu yoğunluğu azaldıktan sonra hassasiyetini INFORMED CHILD tekniğiyle azaltabiliriz. Bu teknikte müşteriyi probleme neden olan olaya şimdiki bilgisi görgüsü ve anlayışı ile geri götürürüz. Bu müşterinin olaya yeni bir anlayışla yaklaşmasına fırsat sağlar.

Bazı terapistler bu tip bir regresyona başlamadan önce tetikleyici bir tepki kullanırlar. Bu ufak bir dokunuş, bir kelime olabilir.

"Bir an için şimdiki zamana geri dön. Derin bir nefes al ve rahatla."

"Şimdi o olayı yaşadığın ana geri dön. Ama bu sefer şu andaki bilgilerine sahipsin. Şu andaki mantığına ve anlayışına sahipsin. O anı bu şekilde tekrar yaşa. Yetişkin aklına sahip bir çocuksun şu anda. Bu konu hakkındaki yeni görüşlerin neler?"

GESTALT

Bu teknik hipnozla birlikte kullanıldığında çok yararlı olabilir.

"Annen (müşterinin duygusal olarak hasar görmesine her kim neden olduysa) şimdi sen konuşurken seni dinleyecek. Şu anda şimdiki bilgilerine, anlayışına, mantığına sahip olduğunu unutma. Çocuksun ama yetişkin beynine sahipsin. Annene olay olduğunda nasıl hissettiğini anlat."

Cevap bekleyin. Müşterinizin kendini anlatmasına izin verin.

"Şimdi sen annensin. Tepkini göster."

Eğer müşterinizden tepki alamazsınız, cümlenizi tekrarlayın.

"Şimdi sen annensin. Kızın sana ona çok hızlı bir şekilde vurduğunu söylüyor. Senin onu sevdiğini ve nasıl olup da vurduğunu anlamıyor. Kızına cevap ver."

Başka bir insanın yerine geçmek onun da nasıl hissettiğini anlamanızı sağlar. Böylece affetmeyi kolaylaştırır.

AF VE SALMA (RELEASİNG)

Affetmek iyileştirir. Ama daha da önemli olan, müşteri kendini de affederek sorunları çözebilir.

Benim bir arkadaşımın babası onun oğlan olmasını istediğini söylemişti. Bu, arkadaşımı kötü bir şekilde etkilemişti. Bilinçaltı bu durumu kız olmanın yeterince iyi bir şey olmadığı şeklinde algılamıştı. Regresyon terapisi sayesinde bir önceki örnekte olduğu gibi arkadaşım kendini babasının yerine koydu.

"Ben bir erkek çocuk çok istemiştim. Bu cümleyi seni incitmek için söylemedim, seni de incittiğini düşünmedim. Ben seni çok seviyorum ve seni incitecek hiçbir şey yapmak istemiyorum. Lütfen beni affet."

Arkadaşım babasını ve kendisini affetti. Kendine olan güveni gün geçtikçe arttı.

Ben öğrencilerime her zaman hipnotik regresyonda bir sihir olmadığını söylemişimdir. Ama affetmenin gücü bir sihir kadar etkili olabilir.

Eğer probleminiz olan kişi hala yaşıyorsa ve değişmemek için direniyorsa, gene de onunla bu sorunu başka bir gün başka bir yerde çözebilirsiniz. Eğer gene de müşteriniz problemli olan kişiyi affedemiyorsa bunun bir süreç olduğunu, affetme niyetini korudukça bunun gerçekleşeceğini söyleyin. Bu müşterinin karşısındaki kişiyi azat etmesi için de çok önemlidir. Müşterinin affetmesi ya da affetmese bile karşısındaki kişiyi daha iyi anlaması, gelecekte böyle bir olay başına geldiğinde zarar görmemesi için de çok önemlidir. Problemi yaratan kişi müşterinin hayatının bir parçasıysa psikolojik destek her zaman yararlı olabilir.

Hipnoz müşteri merkezli tekniklerle bile yapılsa dahi tam anlamıyla bir dürüstlük garanti etmez. Affetme gibi konularda hikâyenin doğru olup olmaması önemli değildir. Bu yüzden doğruları arayarak zamanınızı boşuna

harcamayın. Ama tabii ki bazı ayrıntıların doğru olması gereken durumlar da olacaktır.

Özetle, müşteri bir kin duyuyorsa hiçbir zaman tam anlamıyla bu duyguyu ortadan kaldıramazsınız. Bu öfke, değişmek için her zaman bir engel teşkil edecektir. Ama affetmek de tam anlamıyla unutmak anlamına gelmez. Dürüst olmayan bir insanı affetmeniz onunla birlikte çalışacağınız anlamına gelmez. Bu bir tür kendinizi koruma mekanizmasıdır.

Müşteri karşısındaki kişiyi azat etmeye hazır gözükse de bunu müşterinin ağzından onaylamak çok daha mantıklıdır. Böylece müşteri yeniden öğrenmeye hazır duruma gelir. Eğer müşterinizin karar verdiğine emin olamıyorsanız ona şöyle bir soru sorabilirsiniz.

"Artık probleminden ve onun nedenlerinden kurtulduğunu hissediyor musun? Eğer böyle hissediyorsan kafanı "evet" şeklinde salla."

Eğer müşteri kafasını bu şekilde sallarsa bunu bir anlaşma olarak kabul edebilirsiniz. Tersi bir durumda ise telkinlerinize şöyle devam edebilirsiniz.

"Bu durumdan tamamen kurtulmak için daha ne yapman gerekiyor sence."

Cevaba bağlı olarak uygun telkinler kullanarak seansınıza devam edebilir veya başka bir seansta tedaviyi sürdürebilirsiniz.

Müşterinizin probleme neden olan durumdan tamamen kurtulduğunu onayladıktan sonra müşterinizin olaya yeni bir anlayışla yaklaşmasını ve durumu yeniden kavramasını sağlayabilirsiniz.

Bunu yaptıktan sonra müşterinize kendisini nasıl hissettiğini sorabilirsiniz.

"Artık probleme neden olan olaya yeni bakış açısıyla bakıyorsun. Şimdi kendini nasıl hissediyorsun?"

Tam bir temizleme sağlamak için birden fazla regresyon gerekebilir. Eğer son sorduğunuz soruya olumsuz bir cevap alırsanız daha fazla terapiye ihtiyacınız var demektir.

Regresyon her zaman için müşterinin kendisinin yaşadığı bir tecrübe olmalıdır. Sonuç üzerinde kendi fikirlerinizi belirtmekten kaçının. Eğer problemin nedenleri ortadan kaldırmak için regresyon yapıyorsanız, bilinçaltının onayını almanın önemini her zaman hatırlayın. Problemin tam anlamıyla

ortadan kalktığına inanmadan regresyon terapisi uygulamaktan vazgeçmeyin. Gerekirse birden fazla regresyon tekniği kullanarak problemin tam anlamıyla ortadan kalktığına emin olun.

Regresyonla ilgili daha fazla ayrıntıyı 5-PATH sistemi bölümünde bulabilirsiniz. Regresyonun hastalık iyileşmelerine katkısını ilk kitabım olan "Geçmişin Hipnozunu Bozmak"ta ayrıntısıyla anlattım. Konuya ilgi duyanların bu kitabımdan da fazlasıyla yararlanacaklarını söyleyebilirim.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Hypnotherapy. Dave Elman.

2) Hypnosis and Hypnotherapy Basic to Advanced Techniques for the Professional. Calvin D. Banyan, Gerald F. Kein.

3) The Art of Hypnotherapy. Roy Hunter.

4) Regression Hypnotherapy: Transcripts of Transformation, v.1. Randal Churchill.

5) Catharsis in Regression Hypnotherapy: Transcripts of Transformation. Randal Churchill.

6) Transforming Therapy a New Approach to Hypnotherapy. Gil Boyne.

7) Analytical Hypnotherapy: Principles and Practice. E. A. Barnett.

8) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL165-Regression And Parts Therapy

BÖLÜM 21
PARTS TERAPİSİ

Hepimizin değişik durumlarda kişilik halleri ve parçaları vardır. İşinde çok ciddi görünen bir kişi, diskoda bambaşka bir kişiliğe bürünebilir. Bunlar duruma göre doğal hallerimizdir. Zihinsel parçalarımız ise bilinçaltının değişik durumlar için değişik inançlar ve kalıplar biriktirmesinden doğar. Birbirine yakın fikirleri barındıran inançlar sanki ortak enerji altında birikerek farklı kimlikler oluşturmaya başlar. Aynı amaca yönelik birbirinden zıt fikirlerin biriktiği parçalar ortaya çıkmaya başlar.

Hipnotik trans sırasında bu parçaları çağırarak konuşabiliriz. Bu işleme parts terapisi diyoruz. Aynı amaca yönelik bu parçaların farklı çözüm yollarını daha uygun bir çözüm altında birleştirebiliriz. Hipnotik ortamda yapılan bu basit uzlaşma işlemi kişinin yaşamına güçlü bir olumlu etki olarak yansır.

John Bradshaw bu durumu kendi kitabında şöyle tanımlıyor:

"Bütün bu parçalarımız bizim içimizde hiç bozulmamış şekilde duruyor. Hepimizin içinde bebeklik halimiz, okul öncesi halimiz, okuldaki halimiz saklı olarak duruyor. Bu parçalar biz bebekken nasıl hissettiysek aynı şekilde hissediyor. Hepimizin içinde bir delikanlı gizli."

Hipnotik ortamda organların da birer ayrı parçaymış gibi dillenip konuşması ve bazı çözümlemeler yapması mümkündür. Gerald Kein bir seans çalışmasında kalp ve beyini konuşturmuştu.

Bu bölümde Roy Hunter'ın Charles Tebbets'den öğrendiği şekliyle parts terapisinin ana hatlarını anlatacağım. Daha ayrıntılı öğrenmek isteyenler www.hipnozmarket.com'daki eğitim kitaplarından yararlanabilirler.

PARTS TERAPİSİ NE ZAMAN KULLANILIR?

PARTS terapisini içsel çatışmaları olan kişiler üzerinde uygularız. Mesela müşteriniz şöyle diyorsa Parts uygulamak için bir aday olabilir:

"Bir parçam kilolardan kurtulmak isterken, diğer parçam yemeye devam etmek istiyor."

Bu durumda müşterinin bir parçası çekici olmak isterken, diğer bir parçası ise şeker gibi besinler almak istiyordur. Ya da bir davranış için kendini cezalandırıyor olabilir.

Doğrudan kişi çatışmanın farkındaysa:

"Zayıflamak istiyorum ama yeme isteğime engel olamıyorum."

İçsel çatışmaların yaşandığı durumlarda çok işe yarar.

Mümkün olduğunca tanımlanabilir bir neden, bir çatışma olursa daha iyi işler.

Örnekler:

Hep odasını toplamaya çalışıyor ama yine dağıtıyor.

Sigarayı bırakmak istiyor ama bırakamıyor.

"X" yiyeceğini bir türlü yemekten kendini alıkoyamıyor.

Ders çalışmak istiyor ama dersin başına oturamıyor.

Uyumak istiyor ama uyuyamıyor.

Belli bir konuda olumlu düşünmek istiyor ama sürekli olarak olumsuz düşünüyor.

Terapide başarı sorunun iyi tanımlanmasıyla doğru orantılıdır.

Karışık bir mesele ise, bölmek gerekir. Her bir tanımlanmış sorun için ayrı ayrı parts terapisi yapmak uygun olur.

Başka teknikler işe yaramazsa parts terapisini kullanabilirsiniz. Hipnozda yanlış veya doğru diye bir şey yoktur. Önemli olan sizin seçiminizdir.

Parts terapisi sırasında bazı regresyonlar yaşanabilir. Ya da partstan regresyona atlanabilir. Keza regresyon sırasında gereken yerde kısa bir parts yapılabilir.

PARTS terapisine başlamadan önce müşterinize terapiyi basitçe anlatın.

"Benim kendi kendime de kişisel çatışmalarım olmuştur. Mesela bazen bir parçam karımı sinemaya götürmek ister. Diğer parçam ise sinemayı cumartesi sabahtan daha ucuza seyredebileceğimizi düşünür. Bu parçam her şeyi uygun fiyatta almayı düşünür. Diğer parçam ise çok çalıştığımı ve cuma akşamı karımla güzel bir gece geçirmeyi hak ettiğimi düşünür. "

Parts uygulamak isteyen bir terapistin, kendi üzerinde bir sorunu için parts uygulatmasını tavsiye ederim. Böylece bizzat müşterinize neler yaşayacağınızı anlatabilirsiniz. Müşteriler terapistin bizzat uygulayacağı teknikleri kendi üzerinde deneyimlemiş olmasından olumlu etkilenmektedirler.

TERAPİSTİN ROLÜ ARABULUCULUKTUR

Parts terapisinde terapistin rolü arabuluculuktur. Herhangi bir parçanın tarafını tutmaz. Onun lehine çözüm üretmeye çalışmaz. Değişimi isteyen tarafı tutmamız gerekir gibi bir inanca sahip olabiliriz. Ama bazen direnen taraf müşterinin sağlığı ve çıkarı açısından gerçekten daha haklı olabilir. Tüm parçalar kendilerine göre müşterinin yararına çalıştıklarına inanırlar.

SONUÇ ALMAK

Bir tekniği kullanırken aklınıza fazla güvenmeyin. Unutabilir. Herhangi bir adımı unutmak veya atlamak sistemin işleyişini bozabilir. Bu bölümde anlatılan adımları bir kâğıda yazıp, seans sırasında sürekli her adımı uyguladığınızı kontrol edin. İyi sonuç alabilmenin ilk koşulu müşteriyi gerekli hipnotik derinliğe ulaştırmaktır. Hafif trans durumlarında bilinçli akıl kolaylıkla devreye girer ve yanıltır.

PARÇALARI TANIMLAMAK

Çalışmaya çatışan iki parçayla başlarız.

1. Değişimi isteyen parça –motive eden parça.

2. Değişimi engelleyen ya da çatışan parça ya da hedefe ulaşmanın önünde engel olan parça.

Motive eden parça: O olumsuz davranıştan kurtulmak ve yeni davranış geliştirmek ve değişmek ister.

Çatışan Parça: Eskiyi devam ettirmek ve ona tutunmak ister.

TERAPİNİN AMACI

1. Çatışan parçaları ortaya çıkararak gerçek niyetlerini anlamak.
2. Bu niyetin ardındaki nedenleri öğrenmek.
3. Parçalar arasında uyum sağlayarak, kişinin istediği doğrultuda değişim yapmasına yardımcı olmak.

PARTS TERAPİSİNİN 11 ADIMI

1. Adım: Parçayı-parçaları tanımla
2. Adım: Parçanın güvenini kazan
3. Adım: Parçayı çağır
4. Adım: Geldiği için teşekkür et
5. Adım: Amacını anla
6. Adım: Uygun olan diğer parçayı-parçaları çağır
7. Adım: Dinle-tartıştır ve arabuluculuk yap
8. Adım: Parçalara uzlaşmaya varmaları konusunda öneride bulun
9. Adım: Uzlaşma koşullarını özetle ve doğrulat
10. Adım: Uygun direk telkinleri ver
11. Adım: Parçaları bütünleştir

ÖNCE HANGİ PARÇAYI ÇAĞIRALIM?

Genelde değişime engel olan parçayı çağırmakla işe başlarız. Böylece henüz motive edici parça tartışmaya katılmadan, sorunu yaratan nedeni ortaya çıkarabiliriz.

1. ADIM: PARÇAYI TANIMLA

Parça Nasıl Tanımlanır?

"Ayşe'nin içinde, ona çok yedirterek kilo almasına neden olan bir parça var."

2. ADIM: PARÇANIN GÜVENİNİ KAZAN

- Parçaya karşı tarafsız olmak.
- Parçayı övmek.
- Parçanın eleştirilmeyeceğini bilmesini sağlamak.

"Doğrusu bu parça işini gerçekten çok iyi yapıyor. Şimdi bu parçaya sesleniyorum. Sen Ayşe'nin çok önemli bir parçasısın. Yaptığın işin mutlaka çok gerekli nedenleri var... Bunu yapmak için mutlaka iyi bir nedenin var."

Müşterinin parçalarıyla da hipnoz sırasında yakınlık kurmak çok önemlidir. Böylece bu parça kendini güvende ve kabul edilmiş hisseder.

Bunu bu parçayı överek sağlayabilirsiniz.

3. ADIM: PARÇANIN ÇAĞRILMASI

"Ayşe şimdi seni dinlemek istiyor. Ben de seni dinlemeye hazırım. Doğrusu sen Ayşe için mutlaka iyi bir şey yapıyorsun. Ama Ayşe'nin bir parçası bundan mutlu değil. Aranızda daha iyi bir iletişimin kurulmasının her ikinizi de daha iyi aydınlatacağını hissediyor. Birkaç fikir alışverişi her ikinizi de daha mutlu yapabilir. Eğer Ayşe ile daha iyi bir iletişim kurmak ve daha fazla bilgi almak istiyorsan o seni dinlemeye hazır, her ne söylersen söyle dinleneceksin."

"İletişim kurmak istediğin zaman, lütfen bize bizimle iletişim kurmak istediğini ya buradayım diyerek, ya da evet parmağını kaldırarak belirtebilir misin? "

ÇAĞRIMIZA CEVAP GELMEZSE:

- 1 dakika bekle, ikinci çağrıyı yap.
- Arabulucu olduğunu özellikle belirt.
- Tarafsızca dinleneceğini vurgula.

"Ben sadece bir arabulucuyum. Ve sana Ayşe' nin bana söylediklerini iletiyorum. Seni sonuna kadar dinlemeye hazırız. Lütfen bizi aydınlatır mısın? Ve lütfen konuşmaya hazır olduğun zaman ya ben buradayım de, ya da evet parmağını kaldır."

HER ŞEYE RAĞMEN PARÇA ORTAYA ÇIKMAZSA:

- Değişime motive olan parçayı çağır.
- Eğer bu da ortaya çıkmazsa büyük olasılıksa bilinç analiz ediyor demektir.
- Hipnozu derinleştirip tekrar deneme yapabilirsiniz.
- Ya da başka bir hipnoterapi tekniğine dönersiniz.
- Parts terapisini bir sonraki oturuma bırakırsınız.

"Ben sadece bir arabulucuyum ve bana Ali tarafından söylenenleri sana aktarıyorum. Senin söyleyeceklerini duymaya hazırız ve duymak için sabırsızlanıyoruz. Lütfen bizi aydınlatır mısın? Hazır olduğunda kafanı "evet" şeklinde salla."

Eğer hala bir cevap alamıyorsanız, değişmek isteyen parçayla temasa geçin. Eğer gene tepki alamazsanız, konuyla daha az ilgisi olan bir parçayla iletişim kurmayı deneyin. Bazen bilinçli bir bölünme olabilir. Böyle bir durumda hipnozu derinleştirebilir ve tekrar deneyebilirsiniz. Başka bir teknik deneyerek de seansınızı sürdürebilirsiniz. Bu, müşteri merkezli hipnoterapiye son derece iyi bir örnektir.

İlk 3 adım bir arada:

"İşte senin sık sık atıştırmanı sağlayan parçan. Doğrusu işini çok iyi yapıyor. Senin Ali için doğru olanı yaptığından eminim. Senin işini iyi yapman için bir sebebin var. Ama diğer bir parça kendini mutsuz hissediyor. Daha iyi bir iletişimle iki parçayı da mutlu edebiliriz. Böylece Ali de daha mutlu olacaktır. Eğer daha çok bilgi almak istiyorsan ve daha iyi bir iletişime hazırsan Ali seni dinlemeye hazır. Kafanı "evet" şeklinde sallayarak konuşmaya hazır olduğunu bize belirtir misin?"

4. ADIM: GELDİĞİ İÇİN TEŞEKKÜR ET

"İletişim kurduğun için teşekkür ederim."

"Konuşmak ve dinlemek istediğin için teşekkür ederim."

5. ADIM: AMACINI ANLA

Önce parçaya bir adı ya da lakabı olup olmadığı sorulur.

"Hangi isim ya da unvanla çağrılmak istersin?"

Bu soru bazen çok hızlı bir şekilde parçanın amacını ortaya koyar.

Eğer o ana kadar parça konuşmamış ve sadece parmak işareti ile yanıt vermişse birden sözel yanıta dönebilir.

Amacı Anlama Soruları Nasıl Olmalı?

- Suçluyu sorguya çeken tarzda olmamalı.
- Yönlendirici soru sormaktan kaçının.
- Sorular merak eder tarzda olmalıdır.
- Evet, hayır şeklinde yanıt verebileceği sorular olmamalı

"Senin Ayşe için esas amacın nedir?"

"Onun için ne yapıyorsun?"

"Senini amacını öğrenmek istiyoruz. Şu anda yaptığın bu işi neden yaptığını merak ediyoruz. Amacın nedir? Ayşe için nasıl bir iyi niyetin var."

DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

- Eleştirmeden, araştırıcı sorularla devam edin.
- Daima dinleyeceğinizi ve iyi dinlediğinizi belli edin.
- Parçalar iç çocuğun farklı bölümleridir, çocuklar hep büyüklerin kendilerini dinlemediğinden şikâyetçidir.
- Daima nazik davranın. Teşekkür edin.

6. ADIMA GEÇMEDEN ÖNCE

- Yeterli bilgi alınca diğer parçayı çağırın.
- Bu sırada bekleyecek olan parçanın kendisini güvende hissetmesini sağlayın.

"Bilgilerini paylaştığın için teşekkür ederim. Çok önemli bilgiler verdin. Şimdi Ayşe'nin diğer parçasını çağırırken sen dinlemek ister misin?"

"Diğer parça konuştuktan sonra sana tekrar konuşma fırsatı vereceğim."

6. ADIM: DİĞER PARÇAYI ÇAĞIR

Aynı adımları tekrar ederek, diğer parçayı çağırırız. Çatışan parçanın söylediklerini, motive eden parçaya aktarırız.

Motive eden parçanın amacını anlamak için sorular sorarız.

Her iki parçanın görüşlerini alırız.

"Şimdi artık Ayşe'nin onun ideal bir kiloya ulaşması için uğraşan, onu motive eden parçasıyla konuşmak istiyorum.

Sen Ayşe'nin önemli bir parçasısın. Ve büyük olasılıkla böyle davranmak için iyi bir nedenin var. Onun istediği sonuçları alması için uğraşıyorsun.

Ve gerçekten iyi bir iş yapıyorsun. Çatışan parça, seni dinlemeye hazır; ben de seni dinlemek istiyorum.

Sen konuşmaya hazır olunca lütfen ben buradayım diye seslen. Ya da parmağını kaldır."

"İletişimin için teşekkürler. Seni hangi adla ya da lakapla çağırabilirim?"

Alınan yanıtların şekline, durumlarına göre ilave sorular sorarak çatışmanın iyice ortaya konmasına çalışırız.

Motive eden parçanın amacı anlaşıldıktan sonra tekrar çatışan parçaya dönüp onun görüşlerini almak daha uygundur.

7. ADIM: DİNLE, TARTIŞTIR VE ARABULUCULUK YAP

Parçalar birbirlerine isteklerini ve önerilerini dile getiriler. Birbirlerine cevap verirler. Parçalar birbirlerine görüşlerini açıklayarak önerilerde bulunurlar.

Uzlaşma sağlayacak sorular:

"Diğer parça ..... dedi. Sen ne yapmayı düşünüyorsun?"

"İstediğin bu değilse, ne istiyorsun?"

"Diğer parça..... dedi, sen buna nasıl yanıt vereceksin?"

"Ne yapmayı isterdin?"

8. ADIM: PARÇALARA UZLAŞMAYA VARMALARI KONUSUNDA ÖNERİDE BULUN

- Bu adımın amacı parçaların uzlaşmasını sağlamaktır.
- Her parça yararlı bir şeyler yapmayı kabul etmeli.
- Diğer parçanın tekliflerini kabul etmesi gerekir.
- Terapist bir uzlaşmaya doğru yönlendirme yapar.
- Parçaların uzlaşmayı kendilerinin sağlaması tercih edilir.
- Terapist doğru soruları sorar ve tarafsız kalır.

9. ADIM: UZLAŞMA KOŞULLARINI ÖZETLE VE DOĞRULAT

"Bugün ulaştığınız antlaşma için tatmin oldunuz mu?"

Her parçaya antlaşmanın şartlarını tekrar et ve doğrulat.

"Varılan uzlaşmaya hala itiraz eden bir parça var mı? "

10. Adım: Uygun direk telkinleri ver

- Parçalara uzlaştıkları için teşekkür et.
- Bu anlaşmanın kişi için yararlarını belirt.
- Verdikleri kararlar konusunda hatırlatma yap.

11. ADIM: PARÇALARI BÜTÜNLEŞTİR

Basitçe parçaların birleşmesi için telkin verilir.

"Şimdi el sıkışmanızı ve uyumlu bir bütün olarak birleşmesini istiyorum. Parçalar, uyumlu bir bütün olduktan sonra evet diyerek yanıt verin. "

UZLAŞMA SIRASINDA ANLAŞMAZLIK OLURSA

Uzlaşma sırasında anlaşmazlık olursa, yaratıcı bir parça çağırırız. Üstün güç, bilge parça gibi.

"Bize yardımcı olabileceğini düşündüğün başka bir parçan daha var mı?"

Müşterinin tepkisini bekleyin. Eğer bir dakika için de bir tepki alamazsanız şu şekilde devam edin.

Bir terapinin iyi olması müşterinin değişmesine, sizin müşteriye uygun teknikleri uygulamanıza, hataları ortadan kaldırmanıza ve ortaya çıkan durumları en iyi şekilde ele almanıza bağlıdır. Bazen bir parça hemen yeni bir görev yapmayı kabul eder. Ama bazı içsel çatışmalarda, bizim geçici çözümler bulmamız gerekebilir. Daha sonra kalıcı bir çözüm bulabiliriz.

İşte bizim sormamız gereken sorulara bazı örnekler:

"Eğer Ali'nin isteklerini yaparsan, karşılığında ne istiyorsun?"

"Eğer Ali seni severse ve kabul ederse, yeni bir görev yapmaya hazır mısın?"

"Ali için yapabileceğin ve seni mutlu edecek başka bir iş var mı?"

"Sen Ali'nin bir parçasısın. Ali kendini mutlu hissederse sen de kendini mutlu hissedersin. Ali yi mutlu etmek için başka bir şeyler daha yapmak istiyor musun?"

"Anlaşmalara diğer seansta devam edeceğiz. Diğer seansa kadar bu yeni görevini yapacağına söz veriyor musun?"

"Yeni görevini 1 ay boyunca yapmak senin için uygun mu yoksa bir hafta boyunca yapmak senin için daha kolay mı olacak?"

Eğer zamanınız yoksa şu şekilde devam edebilirsiniz.

"Artık çok az zamanımız kaldı. Bugünkü gelişiminden memnun musun? Bu işleme haftaya da devam etmek istiyor musun?"

PARTS TERAPİSİ ÖRNEKLERİ

Size karşılaşabileceğiniz zorluklardan bahsettim, artık biraz da PARTS terapisinin başarabildiklerinden bahsetmenin zamanı geldi.

İlk önce size bir başarılı olmak için daha fazla motivasyon isteyen bir kadından bahsedeyim. Bu kadının bir parçası kadının potansiyelini tam olarak ortaya

çıkaramadığını düşünürken diğer parçası kadının çok fazla çalıştığını hiçbir zaman kendi başarılarına inanmadığını ve yaptığı işlerden zevk almadığını düşünüyordu.

Sonuç olarak bu parçalar karşılıklı bir anlaşmaya varması gerekiyordu. Bu benim için herkese örnek gösterebileceğim bir seans oldu. Daha sonra bu kadının çok başarılı olduğunu duydum.

Başka bir kadın müşterim ise işkolik olmasına rağmen kendisine güveni yoktu. Erkeklerin egemen olduğu iş dünyasında kendini kanıtlamak istiyordu çünkü babası bir keresinde onun erkek olarak doğmasını istediğini söylemişti. Kadının bu parçası bunu dile getirdiğinde ve babasını affetmek için değişmeyi istediğini belirttiğinde kadın hayatına daha güvenli bir şekilde devam edebilmişti.

Bilge adında bir emlakçı arkadaşım ise çok fazla evrak işleriyle uğraşıyordu. Çünkü bir parçası onun mükemmel olmasını istiyordu. Çocukken çevresi tarafından bir işi doğru şekilde yapmayacaksa hiç yapmaması gerektiğine inandırılmıştı. Bu Bilge'nin bilinçaltının bir işi en azından iki kez yaparak kontrol etmesini sağlamıştı. Bilgeyle birkaç seans yapmam gerekmişti çünkü çok çalışmayı isteyen parçası değişmeyi reddediyordu. Ben sadece bir arabulucu gibi davranarak Bilge'nin sorununu çözmüştüm.

Aynı Bilge gibi bir başka hipnoterapist arkadaşım da çok mükemmeliyetçiydi. Kendini çok değersiz hissediyordu. Mükemmeliyetçi parçası ona mükemmel olmayan şeyleri değersiz kılıyordu. Bu parçasının mükemmel olmadığı için kendisini affetmeyi öğrenmesi gerekiyordu. Sonuç olarak bu parçası mükemmel olmaktansa olabileceğinin en iyisi olmayı tercih etti. Ve arkadaşım sorunu çözüldü.

PARTS terapisinde en iyi sonuçları somut olarak tanımlanabilen sorunlarda alırız. Sorun ne kadar soyuta kaçarsa çözümü parts ile elde etmek zorlaşır. Örneğin "mutlu olmak" oldukça soyut bir kavramdır. Bu nedenle mutsuz hissettiren parçayı çağırmak çoğu zaman beklediğimiz yanıtı vermeyebilir. Ama çalışmasını engelleyen parça şeklinde bir tanımlama yaparsak çok daha iyi sonuç alırız. Somut tanımlanan parçaların davranışların nedenlerini açıklamaları çok daha kolaydır. Neden somut olarak ortaya konduğu zaman

çözümde aynı şekilde kolay ve net olur. Ama soyut bir parçanın her zaman net ve tek bir neden ortaya koyması mümkün olmaz. Mutsuzluk birçok somut nedenin toplamı olabilir. Meseleleri somut olarak tanımladıkça çözümler de basit ama etkin olur. Çoğu zaman parts ile ortaya çıkan çözümler bir ilkokul öğrencisinin bile akıl edebileceği düzeydedir. Ama bilinçaltı dediğimiz yapı da en fazla ilkokul seviyesinde bir çocuğun aklıyla davranır.

Örneğin bir müşterim işe gidememekten yakınıyordu. Başarılı olduğu ve çalışırsa çok para kazandığı bir işi vardı. Ama nedense bir türlü işe gitmediği gibi kendisini gece hayatına vermişti. Eğlenmekten başka bir şey düşünemiyordu. Parts terapisi ile onu işe göndermeyen parçanın ne yapmak istediğini anladık. Müşterim aynı zamanda bir işkolikti. Bir iş aldığı zaman, o işi sonuçlandırana kadar gece gündüz, tatil demeden çalışıyordu. Tabi işler arka arkaya geldiği zamanda hiç dinlenmeye vakit ayırmıyordu. Bu nedenle bu parça onu işe gitmekten alıkoyuyordu. Bir antlaşma yaptık. Bir mesai çizelgesi ortaya koyduk. Memur gibi çalışacaktı. Mesai paydos ettiğinde iş hangi düzeyde olursa olsun iş yerini terk edecekti. Her iki parça da bunu onayladı. Gerçekten bu terapiden sonra müşterimin hem iş hayatı, hem özel hayatı düzene girdi. Kendi başına bu kadar basit bir çözümü akıl edememişti.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) The Art of Hypnotherapy. Roy Hunter.

2) Hypnosis for Inner Conflict Resolution: Introducing Parts Therapy. Roy Hunter.

3) Analytical Hypnotherapy: Principles and Practice. E. A. Barnett.

4) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/ NLP. Jack Elias.

5) The Six Pillars of Self-Esteem. Nathaniel Branden.

6) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

- **a)** DL165-Regression And Parts Therapy
- **b)** DL215-Integrational Parts Therapy

7) Her Yönüyle Parts Terapisi. Bülent Uran Eğitim ve Danışmanlık Merkezi Yayınları (www.hipnozmarket.com)

BÖLÜM 22
DİĞER DEĞİŞİM TEKNİKLERİ

Kaliteli bir terapide birden fazla teknik uygulanabilmelidir. Hiçbir teknik bütün insanlar için uygun olamaz. Her insan için farklı teknikler uygulamanız gerekebilir. Bu yüzden çok sayıda teknik bilmek sizin başarı şansınızı artıracaktır. Ama tabi ki bütün teknikleri de bilemezsiniz. Sizin yapmanız gereken en etkili olanları olabildiğince iyi şekilde öğrenmektir.

Uyguladığımız teknikler her zaman için müşterinize uygun olmalıdır. Kullanacağımız tekniğin bizim için daha kolay olup olmaması önemli değildir. Önemli olan müşteriye uymasıdır. Bu yüzden uyguladığımız tekniklerin müşteri merkezli olması önemlidir.

HAYAL (İMGELEM)

Çoğu insan hayal gücünü kullanarak insanlara rehberlik eder. Onlar farkında olmasa bile aslında bir çeşit hipnoz yapıyorlardır.

Hayaller özellikler insanların rahatlamasına yardımcı olur. Hayallerin müşteriyi hipnoterapiye hazırlamada çok önemli rolleri vardır.

Hipnoterapi sırasında hayalleri kullanabileceğimiz 3 çeşit teknik vardır. Bunların bir tanesi tamamen müşteri tarafından yönetilirken, diğeri tamamen terapist tarafından yönlendirilir. Sonuncusu ise ikisinin karışımıdır.

AÇIK SAHNE HAYALİ

Bu teknikte sanki bir film veya bir tiyatro izliyormuş gibi davranabilir. Müşteri istenen şeyi tam anlamıyla hayal edecektir. Aynı zamanda müşteri kendi metnini yazma gücüne sahiptir.

Bazı insanlar görsel olarak hayal kurmada çok yetenekli olmayabilirler. Böyle insanların hayallerini 5 duyusuyla hissetmesi için elinizden geleni yapın. Bu bazen, bir film izliyormuş hissinden bile daha yararlı olabilir.

Müşterilerinize hayal kurmayı telkin ederken olabildiğince yaratıcı olmaya çalışın. Eğer müşteri iyi bir şekilde hayal edebilirse başarı şansınız artacaktır.

Duygular aklın motive edici gücü olduğu için müşteriler duygular sayesinde başarıya ulaşmak için daha çok enerji ortaya koyarlar.

Şu anda anlattığımız teknik eğer müşteri bilinçaltının yaratıcı tarafından yardım alabilirse çok yararlı olabilir. Bazı terapistler bu tekniği regresyonun yerine de kullanıyorlar. Böylece problemlerini nedenlerini öğreniyorlar.

DOLAYLI YÖNLENDİRME

Hikâyelerin, masalların kullanıldığı hayal kurma dolaylı hayal kurma biçimine girer. Bu teknikte terapist müşteriye rehberlik de eder.

Hikâye terapist tarafından yönetilirken, uygulama her zaman olduğu gibi müşteri tarafından yapılacaktır. Terapistin yaratıcı olması bu teknikte daha da önemlidir. Müşteriye uygun hikâyeyi bulmak sizin başarı şansınızı artıracaktır.

Yine de buradaki hikâyelerin yaratıcı, farklı olması kullandığınız metodun doğru olduğu anlamına gelmez. Sizin öncelikli amacınız müşterinize yardım etmektir. Yaratıcı olmanız tabi ki önemli ama ilk önce müşterilerin ihtiyaçlarına göre davranmalısınız.

Müşterinizin tedirgin olduğu konuları öğrenmeniz, hikâyeler yaratırken sizin işinize yarayabilir. Mesela müşteriniz asansörlerden korkuyorsa ve siz asansörde geçen bir hikâye yaratmaya kalkarsanız başarısız olma ihtimaliniz artar.

Hikâyeleriniz herkes için her zaman işe yaramayabilir. Her zaman söylediğim gibi önemli olan müşteriye uygun tekniği kullanmanızdır.

PROGRAMLI HAYAL YÖNLENDİRMESİ

Bu teknikte müşterilerin, direkt telkinlerle istenen şeyleri düşünmesi sağlanabilir. Mesela bir başarıya ulaşmanın ayrıntıları veya huzurlu bir ortamın düşünülmesi gibi.

Ben bu teknikte müşterilerimin hayalin kendilerine olan yararlarını düşünmesini isterim. Hayal gücünün yardımıyla başarıya ulaştıklarını gözlerinde canlandırabilir ve bunun yararlarını hayallerinde görebilirler.

UYARILAR

Hayallerin her türü müşterilerde değişimler yaratmak için güçlü metotlardır. Bilinçaltına ulaşabildikleri için başarı şansını da artırırlar. Ama gene kişinin hayal gücünü kullanmasını telkin etmeden önce müşterinin bu konuya yatkın olup olmadığını öğrenmemiz gerekir.

Bazı insanların çok iyi bir hayal gücüne sahip olamayacağı gerçeğini hiçbir zaman aklınızdan çıkarmayın. Hissetmek, bu insanlar için daha kolay olabilir.

En çok yapılan hatalardan biri de derin hipnozda olan herkesin çok iyi bir şekilde görsel hayaller kurabileceğinin düşünülmesidir. Böyle durumlarda terapistin müşterisini eleştirmesi müşteriyle olan yakınlığın kaybolmasına ve müşterinin kendine olan güvenini yitirmesine neden olabilir.

Hatta çok iyi eğitimli olmayan terapistler görsel olarak hayal kurmadıkça müşterilerine yardım edemeyeceklerini söyleyecek kadar ileri gidebilirler.

Bu yüzden siz terapist olarak müşterinizin isteklerine dikkat edin. Burada önemli olan sizin mutluluğunuz değil müşterinin mutluluğudur.

SİSTEMATİK DESENSİTİZASYON

Bu teknik programlanmış hayallerin başka bir formudur. Bu teknik özellikle endişelerin azaltılmasında ve bazı fobilerin yenilmesinde kullanılabilir.

Bu teknikte öncelikle önemli olan, müşterinin size endişe duyduğu hayalleri veya hikâyeleri anlatmasıdır. Bu teknik genelde regresyon terapisine cevap alınamazsa kullanılabilir. Ve terapist tarafından yönetildiğinde daha etkili bir tedavi yöntemi olur.

Mesela bir kadının çok uzaktaki bir örümcekten endişe duyduğunu düşünün. Terapist tarafından endişeleri azaltılana veya tamamen ortadan kaldırılana kadar tekrar tekrar aynı görüntüler telkin edilebilir. Endişelerinden kurtulduktan sonra gerçek bir örümcekle karşılaştığı bir an telkin edilir. Kadın endişelerinden kurtulduğu için artık örümceklerden korkmuyordur.

Bu teknikte müşteri regresyon terapisiyle kendinde travma yaratan olaya geri döndürülür. Burada biraz duygusal boşalma yaşadıktan sonra kendini mutlu hissedeceği bir ana gitmesi telkin edilir. Daha sonra tekrar travmaya neden olan ana geri götürülür. Bu şekilde müşterinin hassasiyeti azaltılır.

Herhangi bir regresyon tekniğini bu teknikle birlikte kullanabilirsiniz.

Müşteriye duygusal olarak rahatlaması için en azından 1 dakika kadar izin vermeliyiz. Daha sonra onu mutlu bir anı telkin etmeliyiz. Tekrar geri döndüğümüzde travmaya neden olan olayı regresyonla birlikte kullandığımız herhangi bir teknikle ortadan kaldırmalı ve müşteriye yeni bir kavrayış sağlamalıyız.

OBJE HAYALİYLE DESENSİTİZASYON

Birçok terapist müşterilerine içlerindeki acıyı bir obje gibi düşünüp dışarı atmayı önerebilir. Mesela bu bir top olabilir.

Bu topun şekli, rengi, büyüklüğü müşterinin seçiminde bağlıdır. Müşteri kendi kendine tasvir ettikten sonra siz topun özellikleri sorun. Daha sonra müşterinize topu büyütmeyi tekrar eski haline getirmeyi telkin edin. Daha sonra olabildiğince küçültmeyi telkin edin. Eğer problem bir tür ağrıysa müşteriye topa yaptığı şeyi bu ağrıya da uygulayabileceğini söyleyin.

Daha birçok teknik uygulayabilirsiniz. Bu sizin yaratıcılığınıza bağlıdır. Mesela problemi bir kâğıt haline getirip yakmak, gömmek, uzağa bir yerlere fırlatmak sizin seçimlerinizden biri olabilir.

Ama müşterinize problemi ne haline getirmek istediğini sormak daha uygun bir yoldur. Böylece müşteri merkezli bir tedavi uygulamış olursunuz ve başarı şansınız artar.

Ağrıları azaltırken müşterinin size bir doktor tarafından gönderilmiş olmasına dikkat edin. Çünkü farkında olmadan önemli bir sorunun belirtilerini ortadan kaldırmış olabilirsiniz.

SESSİZ ABREAKSİYON

Bu teknik regresyon terapisini reddeden müşteriler için daha uygundur. Müşterinin hayal gücünü pasif bir regresyonla birleştirerek şu şekilde kullanabilirsiniz:

"Şimdi dinlenme odasında yalnız başınasın. Buraya sadece sen girebilirsin. Bu odada olan her şey ancak senin tarafından duyulabilir ve görülebilir. Oda tam senin istediğin gibi döşenmiş. Oturduğun koltuk tam istediğin rahatlıkta. Odadaki her şey tam senin istediğin gibi. Odayı tam anlamıyla gördüğünde kafanı "evet" şeklinde salla."

Tepki bekleyin. Eğer herhangi bir tepki alamazsanız bir dakika bekleyin ve telkininizi tekrarlayın. Müşteri tepki verdiğinde şu şekilde devam edin:

"Şimdi bir televizyonun önünde olduğunu düşün. Çok büyük bir televizyon bu. Televizyonu gördüğünde kafanı "evet" şeklinde salla."

Tepki bekleyin.

"Şimdi 3 e kadar sayacağım. 3 'e geldiğimde televizyon açılacak ve sesini duymaya başlayacaksın. Bu televizyonda senin hayatının hikâyesinin filmi oynuyor olacak."

Eğer travmaya neden olan olayı biliyorsanız, şöyle devam edin:

"Şimdi bu filmde hayatının çok duygusal bir anının görüyorsun. Şimdi bu duygusal andan biraz geriye sar ve ne olduğunu izle. Bana ne olduğunu, ne gördüğünü anlat."

Bilmiyorsanız , şu şekilde devam edin:

"Film şu anda hayatının çok önemli bir anını gösteriyor. Şu andaki sorunlarının nedeni belki de bu olay. Bana ne olduğunu anlatır mısın?"

Daha sonra şu şekilde devam edin:

"Şimdi bu filmi yeniden düzenleyebilir ya da senaryoyu yeniden yazabilirsin. Şu andaki yetişkin bilgilerinle senaryoyu tekrar yaz. Hayallerinde istediklerini yapmak için istediğin güce sahipsin. Filmi istediğin şekilde değiştirebilirsin. Senaryoyu tekrar yazdığında beni haberdar et."

Bu şekilde müşteri yeni durumlara başka duygularla yaklaşacaktır ve kendini daha iyi hissedecektir.

İÇ REHBER

Bu teknik tam anlamıyla müşteriye dayanır ve müşteriye bağlıdır. Müşterinin içinden ona rehberlik eden şey bir melek, mantıklı bir öğretmen veya hayatında örnek aldığı bir kişilik olabilir. Bu rehber müşterinin probleminin nedenini kavramasını ve yeni bir kavrayışa ulaşmasına yardım edebilir. Aynı zamanda bu rehber müşterinin yararına olan telkinlerde bulunabilir.

SÖZE DÖKME

Bu teknik müşterinin bilinçaltındakileri anlamak için çok önemli bir yoldur. Birey görsel olarak yetenekli olsun veya olmasın bu teknik rahatlıkla kullanılabilir.

Müşteri kendi bilinçaltındakileri anladıkça, onlarla yüzleştikçe travmaya neden olan olayın etkisini kendi kendine azaltacaktır. Bu duyguları sizle paylaştıktan ve belli bir ferahlamaya ulaştıktan sonra sizde gerekli olan olumlu telkinleri verebilirsiniz.

Bu teknik özellikle yeni bir kavrayış yaratmanıza yardımcı olur.

Müşterinin olayları size ifade etmesi için şu soruları sorabilirsiniz:

"Problem hakkındaki yeni düşüncelerini bana söyler misin?

Durumu şimdi nasıl kavrıyorsun?

Artık probleme neden kişiyi affettin. Hedefine en iyi şekilde ulaşmak için neler yapmayı düşünüyorsun?

Bu yeni anlayış biçimin sen şu anda nasıl etkiliyor?

Probleme getireceğin en iyi çözüm önerisi nedir?

Bu seans kazandığın en önemli algı nedir?

Başarılı olmak için yapacağın en önemli şey nedir?"

Müşteri bazen hipnoz seansı öncesi kendisine verilecek telkinler için önerilerde bulunabilir. Siz de bunları müşteriyi trans durumundan çıkarmadan kullanabilirsiniz.

Eğer müşteriniz size çok mantıksız bir öneri getirirse, ona bunu ilk önce bilinçli haldeyken düşünmesini teklif edin. Eğer gerekirse başka bir fikir getirin.

Müşterilerimizin yeni kavramlarının kendilerine yararlı şeyler olması önemlidir. Eğer herhangi bir şüpheniz varsa, müşterinize istediği sonucu alıp almadığını sorabilirsiniz.

BEYAZ IŞIK TEKNİĞİ

Bu teknik Charles Tebbetts'in kullandığı en önemli tekniklerden biridir. Şimdi kullandığı bu tekniği onun ağzından öğrenelim:

"Bu tekniği ilk önce akciğer kanseri olan birisi üzerinde denedim. Tabii ki ilk önce müşteri olan kişinin doktorundan hipnozu hipnoterapiyle birlikte kullanmak için izin aldım. Hipnoz sırasında ilk önce müşteriden gözlerini açmasını ve benim gözlerime bakmasını istedim. Daha sonra şöyle devam ettim:

"Sen gözlerime bakarken ben bütün enerjimi senin vücuduna transfer ediyorum. Şimdi senin kafandan içeri doğru giriyor. Şimdi senin enerjinle benim enerjim birleşiyor ve giderek güçleniyor. Şimdi parlamaya başladı. Şimdi gözlerini kapa ve bu enerjiyi hisset. Başından dışarı bir beyaz ışık saçılıyor. Şimdi bu enerjinin vücuduna yayılmasına izin ver. Bu enerji sanki bir sıvı gibi bütün vücuduna yayılıyor. Boynundan aşağı doğru gidişini hisset. Bütün vücudun bir ışık gibi parlıyor. Bütün hücrelerin mutlu hücreler haline geliyorlar. Herhangi birisi değişmeye kalkarsa senin içindeki bu ışık onları engelleyecek."

Bu sayede Tebbetts kanseri biraz da olsa yavaşlatmıştı. Eğer Tanrı'ya inanıyorsa, dini terimler kullanarak müşterinin iyileşmeye olan inancını artırabilirsiniz.

GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİSİ

Geçmiş hayat terapileri gerekli olmadıkça kullanılmamalıdır. Müşterinin inancına ve isteklerine saygı duyulmalıdır. Geçmiş yaşamlar ilgi çeken bir konudur. Hipnozla geçmiş yaşamlar arasındaki ilişki bilinmektedir. Hipnotik trans altında birçok kişi geçmiş yaşam deneyimi yaşamaktadır. Çoğu kişi

hipnotik ortamda gözlemlediklerinin "kendi ruhunun" geçmiş yaşamı olduğuna inanmaktadır.

Ben hipnoz ortamında gözlemlenenleri sadece bilinçaltı deneyim olarak kabul ediyorum. Salt geçmiş yaşam deneyimi yaşatmayı uygun bulmuyorum. Benim tercihim bilinçaltında yerleşik olumsuz duygularla geçmiş deneyimler arasında bağlantı kurmaya dayalıdır. Bilinçaltında ortaya çıkan olayların büyük çoğunluğu kişinin bu yaşamına aittir. Bazen -yaklaşık yüzde yirmi olguda- bir duyguyu takip ederken geçmiş yaşam görüntüleri ve deneyimleri ortaya çıkabilmektedir. Terapi mantığı açısından bu deneyimleri de saygıyla karşılayıp aynı bu yaşamda bir deneyim çıkmış gibi kabul ederek terapi tekniklerimi uygulamaktayım.

Birçok kişi sadece geçmiş yaşam deneyimi yaşamayı merak eder ve bana başvurur.

KİMLER İÇİN GEÇMİŞ YAŞAM DENEYİMİ UYGUN OLABİLİR?

Spiritüel boyutta inancı olanlar ve bu deneyimden daha fazla içgörü, spiritüel gelişme, yaşam hakkında yeni ilhamlar kazanmak yani insan olarak daha anlayışlı ve iyi hissetmek isteyenler için böyle bir deneyim uygun olabilir.

Bu çalışmayı sadece hipnozun farklı bir boyutunu deneyimlemek dışında başka bir beklentisi olmayanlara ve ortaya çıkacak görüntülerden şu ya da bu şekilde etkilenmeyecek bilinçli bakışa sahip olanlara öneririm. Özellikle bu tip inancı olmayanlara önermiyorum. Çünkü inanmayanlarda da geçmiş yaşam deneyimleri rahatlıkla ortaya çıkmaktadır. (Bende olduğu gibi). Derin hipnoz altında bilinçaltı her türlü yönlendirmeye açıktır. İnanmayan bir kişinin bile bilinçaltı bu tip bir beklenti olduğu telkinini alabilir ve bir şekilde mevcut arşiv bilgilerden uygun bir geçmiş yaşam yaratabilir. Böyle bir deneyimi beklemeyen kişi için bu tip bir deneyim zihin karışıklığı yaratabilir. Bu konuyla ilgili daha ayrıntılı görüşlerimi "Geçmişin Hipnozunu Bozmak" kitabımda okuyabilirsiniz.

NLP

NLP, neuro-linguistic-programming, son yirmi yılın yıldızı parlayan bir sistemidir. Terapi, iletişim, motivasyon amacıyla kullanılan bir sistem olarak yaygınlaşmıştır. Bu tekniğin ortaya çıkmasında Ericksonian hipnozunun önemli katkısı olmuştur. NLP 'de insan zihnindeki eski kalıpları değiştirecek birçok etkin kalıp geliştirilmiştir. Bu kalıplardan çoğu hipnotik ortamda etkin bir şekilde uygulanabilir. Daha önce NLP eğitimi almış kişiler genellikle hipnoterapide de başarılı uygulamalar yapabilmektedir.

NLP bir iletişim modelidir. Hipnoz ise bir iletişim şeklidir.

NLP bir mesajı nasıl gönderdiğimizi ve aldığımızı inceler. Bu alışveriş sözel veya sözel-dışı olabilir. Alış verişten sonra bu mesajı nasıl bir süreçten geçiririz? Bu mesajın zihin beden duygu üçgenindeki etkisi nasıl olur?

Bir iletişim modeli olarak NLP bizim nasıl iletişim kurduğumuzu araştırır. Daha özünde iletişimin anlamını araştırır.

NLP zihin-beden-duygu üçgenindeki süreçleri inceler. Nasıl iletişim kuruyoruz? Sinir sistemimizi "kendi dünya modelimizi yaratmakta" nasıl kullanıyoruz? Sonra bu model ile yaşamı nasıl geziyoruz?

Hipnoz uygulamalarında ustalaşmak isteyen kişilerin temel NLP kavramlarını öğrenmesini öneririm. Özellikle "NLP, Başarının Yeni Teknolojisi" kitabını öneririm.

EFT: DUYGULARI ÖZGÜRLEŞTİRME TEKNİĞİ

EFT enerji temelli bir tekniktir. Ama hipnotik etkisi güçlüdür. Bu teknikte edendeki bazı enerji noktalarına vuruşlarla bedende tıkanmış olumsuz enerji harekete geçirilir ve boşaltılır. Bu tekniğin uygulayıcılarına göre meridyenler üzerindeki bazı temel noktalara vuruş yaparken, olumsuz duyguyu titreştirirsek, o tıkanıklık açılır ve zihinden o olumsuzluk temizlenmeye başlar. Çünkü olumsuz duygu, düşünce, inançlar, bakış açıları bedendeki enerjinin doğal akşını olumsuz etkiler ve enerji bedende tıkanır.

Bana göre EFT' yi çalışmalarına katmayan bir hipnoterapist işini yarım yapıyor demektir. Bu kitapta da değişik yerlerde EFT' nin önemine kısaca

değindim. Bir sonraki bölümde de EFT' nin hipnozla birlikte uygulanmasına bir örnek bulacaksınız. EFT'yi değişik kanallardan öğrenebilirsiniz. Bu kitapla birlikte piyasaya çıkacak olan "EFT ile İyileşin ve İyileştirin" kitabım size birçok açıdan yardımcı olacaktır.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Essentials Of Hypnosis. Michael D. Yapko.

2) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

3) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

4) The Art of Hypnotherapy. Roy Hunter.

5) Regression Hypnotherapy: Transcripts of Transformation, v.1. Randal Churchill.

6) Transforming Therapy a New Approach to Hypnotherapy. Gil Boyne.

7) Monsters & Magical Sticks: There's No Such Thing As Hypnosis? Steven Heller, Terry Lee Steele, Robert Anton Wilson, Nicholas Tharcher.

8) Winning the Mind Game: Using Hypnosis in Sport Psychology. John H. Edgette, Tim Rowan.

9) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/ NLP. Jack Elias.

BÖLÜM 23
5 PATH SİSTEMİ

5-PATH (5 Phase Abreactive Therapeutic Hypnotherapy; 5 fazlı duygu boşaltıcı iyileştirici hipnoterapi) bir önceki konuda anlattığımız hipnotik tekniklerin çoğunu sistematik olarak birleştirmiştir. Hemen her meselede rahatlıkla uygulayabileceğimiz bir sistemdir.

Bu sistemde ne zaman ne yapacağımızı gayet iyi biliriz. Her aşamada sonuç alıp almadığımızı test edebiliriz. Sistemi geliştiren Calvin Banyan'dır. Banyan özellikle Gerald Kein'ın kendi eğitimlerinde öğrettiği değişik hipnotik teknikleri düzenleyerek bir araya getirmiştir.

5-PATH birbirini izleyen 5 fazdan oluşur. Her faz bir sonraki fazın başarısını ve gücünü arttırmaya yönelik şekilde planlanmıştır. 5 faz 5 seans anlamına gelmez. Bazen bir faz birkaç seans sürebileceği gibi bazen da birkaç fazı bir seansa sıkıştırmak mümkündür.

5-PATH'İN FAZLARI

1. Hazırlık fazı
2. Regresyon fazı (AR = age regression)
3. Diğerlerinin affı (FOO= forgiveness of others)
4. Kendinin affı (FOS= forgiveness of self)
5. Parçaların uzlaştırılması fazı (PMT= parts mediation therapy)

1. FAZ: HİPNOTİK TRANSI YERLEŞTİRMEK

Bu evrenin amacı müşteriye başarılı bir hipnoz seansı geçirdiğini göstermektir. Seans öncesi hipnozun ne olduğu anlatılır ya da standart bir video kaydını izlemesi sağlanır.

Uygun bir indüksiyon kullanılır. Banyan genellikle ilk seansta Dave-Elman'ın kullanılmasını tavsiye eder. Sonraki seanslarda ise hızlı indüksiyonları tercih eder.

Müşterinin hipnotik duruma girdiğine ikna edilmesine önem verilir. Bu amaçla ikna edici testler her müşteride mutlaka kullanılır.

Bir dahaki seanslarda hızlı hipnotik durum yaratıcı telkinler verilir.

Regresyonu kolaylaştırıcı çalışmalar yapılır.

Uyandırmadan önce kırmızı renge hassasiyet ve time distortion (zamanın kısaltılması) gibi ilave ikna edici telkinler verilir.

Bu şekilde yapılmış bir seans, sonraki evrelerin başarısını arttırır. Müşteriye hipnozu mevcut sorunları için kolaylıkla ve rahatlıkla kullanabileceği güveni verilmiş olur. Müşteri iyi bir yöntem seçtiğine ikna olur. Bu fazı başarı ile tamamlamış bir müşterinin 2. fazdaki regresyon çalışmasının başarılı olma şansı artar.

2. FAZ: REGRESYON

Sorunu olan bir müşterinin mutlaka bu sorununun bir kaynağı, bir başlangıcı vardır. Bu sorunu ortaya çıkarmada regresyon en güçlü silahlarımızdan biridir. Regresyon 5-PATH' in olmazsa olmazıdır. Regresyon bilinçli aklın farkında olmadığı geçmiş olayları ortaya çıkardığı gibi, bize de bu olayların etkisini yok etme şansını verir. Regresyon ile sorunu oluşturan olayların etkisini ortadan kaldırabiliriz. Bu nedenle 1. fazda başarılı bir seans geçirilmesi son derece önemlidir. 1. seansta somnanbulizm elde ettiğimize emin olmadan 2. seansta regresyon yapmamalıyız. Sonuç sadece hüsran olur.

Bu evrenin aşamaları şöyle özetlenebilir:

1. evrede yerleştirdiğimiz telkinleri kullanarak bir anda somnanbulizme ulaştırırız. Burada el çekme hipnoz indüksiyon yöntemini kullanırız. Daha sonra hipnotik durumu derinleştiririz.

Sorunu yaratan olayı açığa çıkarmak için duygusal köprü (affect bridge) tekniğini kullanırız.

Regresyonu sorunu yaratan ilk olayı (ISE= Initial Sensitizing Event) bulana kadar sürdürürüz.

Sorunun etkisini ortadan kaldırmak için Informed Child Tekniğini (ICE) kullanırız.

Çocuktaki değişimi büyüğe aktarırız. Buna Informed Adult tekniği diyoruz.

Geleceğe yönlendirerek sorunun çözülüp çözülmediğini test ederiz.

Değişiklik yapıldıktan sonra direk telkinleri kullanırız.

Başarı telkinleri ile hipnozdan çıkarırız.

Özellikle seans sonunda telkinlerin verilmesi önemlidir. Çünkü bahsedilen tekniklerin kullanılması ile bilinçaltı yeni bir organizasyona zorlanmıştır. Bundan önce bilinçaltı değişime direnç gösteriyordu. Tam bu anda artık yapılmış mevcut değişikliklerle direkt telkinlere çok açık bir haldedir. Yapılan değişikliklerin bilinçaltına tekrarlanması seansımızı son derece güçlendirir. Tek başına direk telkinlerin başarılı olma şansından kat kat daha başarılı olacak bir seans yaratmış oluruz.

Regresyon değişimi yaratma şansımız arttırmıştır. Çünkü regresyon ile hem biz hem de müşteri yeni bilgilere ulaşmış, yeni bir iç görü, sorunu ile ilgili yeni bir anlayış oluşturmuştur. Bu yeni bilgileri 3. fazda hem müşteri hem de terapist kullanacaktır. İlerleyen sayfalarda teknik daha ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

3. FAZ: DİĞER KİŞİLERİN AFFI

3. faz bize büyük fırsatlar sunar. Bu faza başlarken regresyon fazında oluşan iç görüler ve değişim daha ileri adımlar atma şansımızı arttırmıştır. Hem biz, hem de müşteri sorunun tarihçesini çok daha iyi anlamış durumdayız. Ve bu evreye başlarken geçmiş tarihteki olaylardaki oyuncuların kimler olduğunu gayet iyi biliyoruz. Sorunun ortaya çıkmasında etkisi olan kişileri öğrenmiş durumdayız. Hassasiyeti iyice azaltılmış olan sorunun yok edilmesi affetmeyle ile daha ileri bir aşmaya taşınır. Sorunla ilgili duygular azaltılır, geçmişin daha güçlü bir şekilde etkisi ortadan kaldırılır.

Bu evrenin yapısı şöyledir:

İndüksiyon ve derinleştirme yapılır.

Sandalye tedavisi ortamı oluştur. Müşteri burada sorunun esas kişisi ile yüzleşir (anne, baba, tacizci gibi)

Ortam müşterinin emniyetle duygularını ifade edeceği bir şekilde oluşturulur.

Müşteri tüm duygularını ifade eder. Bunu en iyi şekilde yapması için sürekli teşvik edilir.

İyice yorgun düştükten sonra müşteri suçlanan kişinin yerine geçer ve suçlamalara cevap verir.

Biz bu arada suçlanana genellikle daha sert bir yaklaşım sergileriz.

Bu durum müşteride suçladığı kişi ile ilgili yeni bir anlayışın gelişmesini sağlar. Bu affı kolaylaştırır.

Müşteri ile suçlanan arasında karşılıklı konuşma sağlanır.

Müşteri suçlananı affa doğru yönlendirilir. Özellikle bunun müşterinin yararına olduğunu, suçlanan hiçbir yararı olmayacağı belirtilir.

2 evrede olduğu gibi direk telkinlerle seans güçlendirilir.

Bu işlem sorundan sorumlu diğer oyuncularla tekrar edilir. Müşteri en önemsiz kişiye kadar affetmesi için teşvik edilir. Bu yeni bilinçaltı organizasyonundan sonra asla direk telkin fırsatı kaçırılmamalıdır.

4. FAZ: KENDİNİN AFFI

Çoğu müşteri için en önemli faz budur. Ama yine de en son evreye kadar sabırla beklemek gerekir. Çünkü bu evrenin çok başarılı olması önceki evrelerde yapılmış ve bitirilmiş işlere bağlıdır. Bu faz da diğer bir kişinin affi gibidir. Müşteri bu sefer karşı sandalyeye kendinin hata-yapan kısmını oturtur. Hata yapan kısım suçlanan kişinin görevini üstlenir. Kişi kendini çok daha objektif açıdan görür.

Seans şu şekilde akar:

indüksiyon ve derinleştirme yapılır.

Sandalye tedavisi ortamını oluştur.

Müşteri kendi parçasına güvenli bir şekilde yaşamında kendisine yaptırdığı yanlışları sayıp dökebilmelidir.

Müşteri yaşamında yaptığı hataları açıklıkla ortaya koymaya teşvik edilir. Müşteri burada kendi açısından konuşur.

Her şeyi ortaya koyduktan ve hata yapan kısmına karşı hissettiklerini belirttikten sonra müşteri hata yapan adına konuşmaya başlar.

Bu sefer hata yapan parçayı zorlamaya başlarız. Biraz daha sert davranarak esas nedenleri söyletmeye çalışırız.

Müşteri böylece hayatında yaptığı, suçluluk ve pişmanlık duyduğu olaylara yeni bir bakış açısı kazanır. Bu kendisini affetmesini sağlayacak bir bakış açısı olmalıdır.

Bu durum oluşturulana kadar iki parça arasında diyalog sürdürülür. Genellikle bu safhada hata yapan parça koruyucu parça haline dönüşür.

Müşteri kendi parçasını affeder.

Yine sorunun yok olması ve seansta oluşan olumlu değişimle ilgili direkt telkinler verilir.

Hakkıyla yapıldığı takdirde, bu seri müşteride güçlü bir iç değişim sağlar. Bu seanslar sonunda sorun tam olarak çözülmüş ya da iyileştirilmiş olur. Genellikle terapi burada sonlandırılır ve ilave bir terapi gerekmez. Ancak bazen özel durumlar nedeniyle ilave bir seans gerekir. Bu durumda 5. evre uygulanır.

5. FAZ: PARÇALARI UZLAŞTIRMA

Çoğu müşterinin bu evreye ihtiyacı kalmaz. Bu evre ilk 4 faza tam olarak yanıt veremeyen, tam iyileşemeyen müşteriler içindir. Bu safha genellikle sekonder kazançlar için yapılır. Hepimizin gayet iyi bildiği gibi birçok sorun ya da semptomdan müşteriler sekonder kazanç elde edebilmektedir.

Bu evrenin iki ayağı vardır. Parts tedavisi ve uzlaşma. Klasik parts tedavisinden biraz farklıdır. Çünkü öyle tanımlayıcı parçalarla uğraşmıyoruz. Müşterinin kendi içinde çatışma yaratan sorunları uzlaştırmaya çalışıyoruz. Bir çeşit kazan kazan stratejisi. Amacımız geleceğe yönelik çok daha kazançlı ve sağlıklı bir ortam oluşturmayı sağlamaktır.

Bu evre şu şekilde izlenir:

Hipnoz oluşturulur ve derinleştirilir.

Bizim arabulucu olduğumuz özellikle belirtilir.

Çatışma konusu ortaya konulur.

Daha fazla görüşme yapmamız gerektiği belirtilir.

Bu sorunun devam etmesinde yarar gören bir parçanın olduğu belirtilir.

Bu olaydan ne yararlar sağlandığı bulunmaya çalışılır.

Bu parçaya sorunun devam etmesini sağlayan parça (örneğin "hala sigara içmek isteyen parça") adlandırılır.

Esas parçanın bu sorunun ortadan kalkması ile oluşacak yararları belirtmesi sağlanır.

Sorunla aynı yararı sağlayacak alternatifler bulunmaya çalışılır.

Sorunu sürdüren parçayla bu alternatifler tartışılır.

Her iki parçanın kabulü olan ortak bir yeni davranış modeli oluşturulur.

Gerekiyorsa iki parça arasında af işlemi yapılır.

Her iki parça tek bir parça olarak birleştirilir.

Direk telkinle seans bitirilir.

Eğer tam bir uzlaşma sağlanamazsa bir deneme süresi üzerinde uzlaşmaya varılıp bu süre sonunda tekrar bir seans yapılır.

DUYGULARIN GİZLİ DİLİ

Regresyonla iyileştirme yaparken esas olarak duygularla çalışırız. Bu nedenle hipnotik açıdan duyguların ne anlama geldiğini hem terapistin, hem de müşterinin anlaması, çalışmanın etkinliğini ve alacağımız sonucun olumluluğunu arttırır. Özellikle 5-PATH sisteminin her bir fazı farklı temel duygulara yöneliktir. Bu nedenle sizlere bir 5-PATH terapistinin duygulara nasıl yaklaştığının ana başlıklarını vermek istiyorum.

Bedende hissettiğimiz herhangi bir fiziksel rahatsızlığı his olarak adlandırıyoruz. Duygu tüm bu hislere verdiğimiz genel bir isim oluyor.

TÜM DUYGULAR İYİDİR

İnsanlar bilinmeyenden korkma eğilimindedir. Kişinin kendini kötü hissetmesine neden olan duyguları kişi kötü olarak algılar. Ama çoğu zaman o içindeki kötü duygunun ne olduğunu bilmez. Bu nedenle içindeki kötü hissettiği duygulardan uzak duracak çareler arar.

Hâlbuki tüm duygular iyidir. Tüm duygular bir amaca yöneliktir. Sadece tanımadığımız, adını koyamadığımız, yanlış anlaşılan hisler kötü duygu olarak algılanır. Duyguların adını bilirsek, bize ne söylemek istediğini bilirsek, duygulara duygusal olmayan bir yolla yaklaşmasını öğrenirsek tüm duygular iyidir.

Duyguların lisanını öğrendikçe, bize ne söylemek istediğini öğrendikçe, içimizdeki sıkıntı ve endişe azalır. Anlamak, kendimize olan güveni arttırır, bize yeni bir yol gösterir. Kendi kontrolümüzü elimize alırız.

DUYGULARIMIZ NE İÇİNDİR?

Amaçları bize bilgi vermektir. Daha doyurucu bir yaşam için bizi yönlendirmektir.

Duygular bizim iç zekâmızın, anlayışımızın ürünleridir. İhtiyaç arzu ve isteklerimize bağlı olarak gelişirler.

Doyurulmayan arzu ve ihtiyaçlar huzursuzluk yaratır. Eğer onları doyurmak için bir çaba göstermezsek, ya da gösterdiğimiz çaba esas nedene yönelik değilse huzursuzluk gittikçe artar.

Kötü duygu, acı yaratan duygudur. Ama her duygu bilgi sağlar harekete geçmemiz için uyarır.

Mutsuzluk, korku, yalnızlık, kızgınlık, suçluluk.

Bunları saptadığımız an dinlemeye başlamalıyız. Onlar bize bir şeyler söylemeye çalışıyor. Her biri özel ihtiyacımız için, özel mesaj taşıyor.

Temel ihtiyaçlarımız genetik olarak değişmeyen ihtiyaçlardır. Yani yaşamak için gerekli olan yiyecek, su, barınma ve korunmadır.

Bunlar karşılandığı zaman kendimizi güvende hissederiz.

Bunlar karşılanınca kendimizi doyuracak diğer ihtiyaçlara yöneliriz; Aile, ilişki, bir sosyal guruba ait olmak, başarı gibi.

Arzular her kişiye ve topluma göre değişiklik gösterir.

Gelişmiş toplumlarda, ya da ekonomik olarak temel gereksinimini karşılamış kişilerde her birey için temel ihtiyaçlar zaten karşılanmıştır.

Bu kişileri rahatsız eden sekonder olarak nitelediğimiz karşılanmamış ihtiyaçlardır. Kendini değersiz görme, yetersiz ilişki, başarı düzeyinin yetersiz olması gibi sorunlardır. Ama özellikle bizim ülkemizde temel ihtiyaçlarını karşılamamış kişilerin oranı fazladır. Bu nedenle duyguların temelinde birincil ihtiyaçların karşılanmamış olması yatar.

EMOSYONEL REZONANS

Duygularla ilgili tüm fiziksel değişiklikleri yaratan bilinçaltıdır. Duygularımızın kaynağı da bilinçaltıdır. Yaşanmış olaylar bilinçaltında duyguların oluşmasına neden olur. Ama her deneyim bir duygu kaynağı değildir. Kişinin o deneyime bağladığı anlamın şiddeti ve algılama duygunun tipini ve şiddetini belirler. Duygu saf bir motivasyondur. Harekete geçirici psikolojik bir baskıdır. Eğer bu his bastırılırsa o duygunun içindeki enerji bastırılmış olur. Özellikle kızgınlık, korku gibi duyguları birikmiş kişilerde küçük bir olayda aşırı tepki gösterme riski vardır. Basit bir olay o hisle rezonansa girer ve kişide olayla ilgisiz şiddette tepkiye neden olur.

Belli bir ruhsal durum, o anda yaşanan fiziksel değişikliklerle beraber bilinçaltında kodlanarak kaydedilir. Aynı emosyonel durumda aynı fiziksel duyumlar tekrar hissedilir.

Eski bir olayla aynı frekansı gösteren bir olay olduğunda emosyonel sistem rezonans yapar.

İç ve dış stres fiziksel yapımızı belirleyen genetik zincirlerimizi gerer.

Her bir organ için farklı zincir vardır. Herkesin organının dayanıklılığı farklıdır.

Stres bu özel zayıf yerleri açığa çıkarır. Baş ağrısı, cilt sorunları, hafıza zorlukları gibi sorunlar ortaya çıkar.

Kronik stres ise bağışıklık sistem bozuklukları, tansiyon, kalp, mide barsak sorunlarına neden olur. Stres azalınca zincir tamir olur.

Geçmişten gelen ve karşılanmamış ihtiyaçları temsil eden duygular kişinin içinde sürekli bir kazanın kaynamasına neden olur. Şu anda kişiyi sıkan hiçbir olay olmasa da, geçmişten gelen sorunlarını çözememişse kazan kaynamaya devam eder. Eğer gelecekle ilgili endişeleri de varsa bu da kazana ayrı bir yakıt olur. Kişi sürekli bir huzursuzluk duyar. Şimdisini rahat yaşayamaz.

Gelecekle ilgili endişelerimiz geçmişle ilgili benzer hissi olaylarla rezonans yapar. Gelecekle ilgili endişelerimiz varsa aslında geçmişte yaşıyoruz demektir.

Geçmişi temizlemek geleceği düzeltmek demektir. Bu olunca sadece şimdiyi yaşamaya başlarız.

DEPRESYONA GİDEN YOL

Duyguları bir otomobilin kontrol paneline benzetebiliriz. Birçok durum için farklı ışıklı göstergeler vardır. Yağ için, benzin için, motor ısısı için, elektrik sistemi için. Yanan her farklı ışık farklı bir olayı işaret eder. Örneğin benzin azalmışsa benzin göstergesinin ışığı yanar. İşte duygular bu yanan ışıklardır. Benzinin kendisi değildir. Duyguyu bastırmak o yanan benzin göstergesinin üzerine siyah bir bant yapıştırmakla eşdeğerdir. Eğer yanan ışığın benzin ihtiyacını gösterdiğini biliyorsak gider benzin alırız. O işaretin ne anlama geldiğini bilmiyorsak ama bir şeyleri işaret ettiğini biliyorsak o zaman bildiğini düşündüğümüz bir kişiden yardım isteyebiliriz. Ama ne olduğu hakkında hiçbir bilgimiz yoksa önemsemeyiz ve arabayı sürmeye devam ederiz.

Şimdi benzin lambasının ne anlama geldiğini bilmezsem ve sadece endişe hissedersem, bu endişemi gidermek için çeldirici, unutturucu bir davranışa yönelirim. Alkol, şeker, aşırı yeme, sigara, kokain, haplar, kumar, alışveriş. Tüm alışkanlıklar duyguları bastırmak içindir.

Ama bu davranış sadece kullanıldığı an iyi hissettirir. Geçici bir rahatlama sağlar. Bu rahatlama hissinin kendisi bir hipnozdur. Bilinçaltı o alışkanlıkla kötü hissi yok etme arasında bir ilişki kurmuştur. Kötü his her ortaya çıktığında alışkanlığı tekrar ettirir. Kötü hissin şiddeti arttıkça alışkanlığında şiddeti artar.

Ama bir süre sonra alışkanlık kötü hissi bastırmakta yetersiz kalır. Bu durumda sekonder duygular açığa çıkmaya başlar. Bu duyguların yarattığı algı kapana kısılmışlıktır. İçsel karşılığı ise hayal kırıklığıdır ya da hüsrandır.

Hüsran ise mevcut kötü alışkanlığı arttırmaya yarar. Primer (birincil) duygu tatmin edilemediği için sekonder (ikincil) duygu dediğimiz hüsran ya da kıstırılmışlık, engellenmişlik diyeceğimiz duygu ortaya çıkmıştır.

Davranış devam ettikçe hüsran artar. Artık bu kısır döngü dayanılmaz bir hal almaya başlar.

Doğa burada bir emniyet kilidi koymuştur. Depresyon.

Depresyonda çözüm arama çabaları iflas etmiştir. Depresyon tersiyer (üçüncül) bir duygu halidir. Karşılanamamış temel birincil duyguların son varış noktasıdır. Sanki beden her şeye stop demiştir. "Dur, düşün ve çözüm üret" için verilen bir moladır.

Depresyonda da yine çeldirici davranış devam eder ama bu çaba depresyonu tatmin etmez ve daha fazla depresyon gelişir. Depresyona gidiş kara gömülmüş lastikleri çevirmeye benzer. Gaza bastıkça tekerlekler döner ama daha çok kara gömülür. En sonunda yeter deyip başka çare ararsınız.

Motoru yakmadan, gaza basmayı bırakırsınız. İşte depresyon budur. Başka çare aramak için vücudun verdiği bir moladır.

Sigara, alkol, aşırı yeme gibi kişilerin kendilerinin de hoşlanmadığı kötü alışkanlıkların kaynağının tatmin edilememiş ihtiyaçları işaret eden duygular olduğunu o kişilere anlatmamız gerekir.

Kişiler bedende hissettikleri olumsuz duyguları genellikle sıkıntı, yalnızlık, kızgınlık, mutsuzluk, korku, stres, suçluluk şeklinde ifade ederler. Regresyonda karşılaştığımız duygular bunların karışımından ibarettir. Diğer farklı adlarla niteleyeceğimiz duygular bu duyguların farklı şiddette biçimleridir. Örneğin utanç suçluluğun bir şeklidir. Ya da endişe, sinirlilik, güvensizlik, yetersizlik, huzursuzluk, panik hali korku duygusunun değişik şiddetlerde ifade ediliş biçimleridir.

İşte burada artık hipnoterapist olarak devreye girebiliriz. Öncelikle çoğu zaman duygunun ne olduğunu kişi belirleyemez. O zaman rahatsız eden duygunun ve bu duyguya neden olan olayların ortaya çıkarılması gerekir.

Regresyonda bu duyguyu oluşturan olaylara ulaşır, olayın ve duygunun ne olduğunu saptadıktan sonra olayı nasıl çözeceğimize karar veririz. Eğer duygu bu duyguyu yaratan mevcut bir gerçeğe dayanıyorsa o zaman o duyguyu ellememek gerekir. Çünkü duygu burada koruyucu ve uyarıcı görevi görmektedir. Eğer gerçek dışı veya geçmişte kalmış bir olaysa o zaman uygun analitik tekniklerle ve telkinlerle nötralize edilir. Duyguların bedendeki etkilerini "EFT ile İyileşin, İyileştirin" isimli kitabımda bulabilirsiniz.

5-PATH SİSTEMİNİN FAZLARI: 1. SEANS

İlk seanstaki çalışma klasik hipnotik durum yaratma çalışmasından farklı değildir. Ama bu seansta standart çalışmaya ek olarak müşteriyi bir sonraki çalışmalara da koşullarız. Öncelikle sorunu ve müşterinin istediği değişiklikleri liste haline getiririz. Sorunu ve çözümü ölçülebilir somut ifadeler haline sokarız.

Hipnoz seansı öncesi standart görüşmemizi yaparız. Hipnozun ne olduğunu, ne yapmaya çalıştığımızı iyice anlamasını sağlarız.

Hipnotik indüksiyon evresinde Dave-Elman indüksiyonunu tercih ederiz. Derin transın testlerini yaparız. Müşterinin derin trans halinde olduğuna ikna olduktan sonra müşteriyi de derin transta olduğuna ikna ederiz. Bundan sonra müşterinin rahatlıkla regresyon yapabileceğine, duygularını hissedebileceğine ikna etmemiz gerekir. Bu amaçla aşağıdaki telkinleri vererek bazı çalışmalar yaparız.

"Beraber hipnoz yaparken dört önemli şey vardır.

Birincisi ben konuşurken sen benim sesimi dinler ve talimatlarımı izlersin. Bu sana süre giden çok güzel bir hipnotik gevşeme ortamı sağlar. Benim sesim seni sürekli bu trans derinliğinde tutar.

İkinci önemli nokta sana söylediğim herhangi bir telkin hakkında düşünebilir ya da hayalinde canlandırma yapabilirsin. Örneğin şimdi camdan bir küre ve içinde kırmızı bir gül düşünmeni ve hayal etmeni istiyorum. Camdan küre içinde kırmızı bir gül. Gittikçe daha canlı hayal ediyorsun. Gülün rengini, büyüklüğünü fark ediyorsun. Bu hayalin bu trans ortamında ne kadar kolaylıkla canlandığını fark ediyorsun.

Üçüncü olarak ben sana bazı duyguları hatırlatırım ve sen o anda bu duyguları hissedebilirsin. Bilinçaltın bu duyguları anında ve kolaylıkla sana hissettirir. Şimdiden sonra, geri kalan zamanda senin bir çaba göstermen gerekmiyor. Bilinçaltı zihin bizimle birlikte çalışıyor ve otomatik olarak yanıt veriyor. Şimdi bunun ne kadar mükemmel işlediğini izleyebilirsin.

Örneğin, demin hiç aklında olmamasına rağmen, şimdi ben söylediğim için, zihnin ayaklarındaki ayakkabıların farkında oluyor. Belki ağırlığı, belki sıkışı, her ne olursa olsun çıplak ayaklarınla ıslak ya da soğuk bir yere bastığında oluşan hislerden çok farklı bir duygu algılıyorsun. (Biraz bekle).

Ve şimdi, yine ben söylediğim için zihnin ellerinin üzerinde olduğu kumaşın oluşturduğu teması hissediyorlar. Belki yumuşaklığını, belki ısısını, belki baskısını. (Biraz bekle).

Ve şimdi, basitçe ben söylediğim için, zihnin koltuğun sırtına yaptığı baskıyı hissediyor. Bu baskı senin güvenli ve korunmalı bir yerde olduğunu hatırlatıyor. Ve her nefes alış verişinde biraz daha gevşiyorsun. Çalışmalarımız esnasında zihinsel olarak ne yaşarsan yaşa, ben sana "burada bu koltukta emniyettesin" dediğimde hemen koltuğun sırtına yaptığı bu temas hissini fark ediyorsun ve bir tarafın burada emniyette ve güvende olduğunu fark ediyor.

4. Dördüncü önemli nokta ise geçmişin kayıtlarıdır. Zaman zaman ben senden bazı hatıraları hatırlamanı isterim. Ve bu hatıralar otomatik olarak zihninde canlanır. Bu durum kendiliğinden ve kolaylıkla oluşur. Şimdi senin hoş bir olayı hatırlamanı istiyorum. Çocukken bisiklete bindiğin bir hatıra. Bu hatıra aklına geldiği anda sağ elinin işaret parmağını kaldır. (İşaret gelene kadar bekle).

Şimdi başka hoş bir olayı hatırla. Salıncakta sallanırken. Evde, parkta ya da okulda. Sallanırken bir hatıran canlansın. O sallanmanın keyfini hisset. Bu sahne canlandığı anda işaret parmağını kaldır."

Bundan sonra kişiyi hipnotik durumdan çıkarmadan önce, bu ilk seansta verilen telkinlerin güçlenmesi için bilinçaltına renk hassasiyeti çapasını yerleştiririz. Genellikle kullandığımızı renk kırmızıdır.

KIRMIZIYA HASSASİYET TELKİN KALIBI

"Önümüzdeki birkaç gün içinde, kırmızı rengin senin için özel bir anlamı olacak.

Kırmızı, kırmızı, kırmızı; sana daha parlak ve aydınlık görünecek...

Bir durak lambası, bir park lambası, bir giysinin rengi... Gözüne çarpması yeterli olacak.

Evet, aynen böyle. Önümüzdeki birkaç gün için kırmızı, kırmızı... Kırmızı rengi senin için özel bir anlamı olacak. Bir bayanın dudak boyası kadar küçük olsa da, ya da tüm bir binanın duvarı büyüklüğünde olsa da... Kırmızı renk hemen gözünüzü alacak. Kırmızıyı fark edeceksin.

Kırmızıyı her gördüğünde, bu gün yaptığımız tüm pozitif şeyler güçlenecek. Kırmızı renk senin başarmaya olan güvenini arttıracak.

Özel olarak kırmızı aramaya gerek yok. Onu kendiliğinden fark edeceksin. Kırmızı rengi her gördüğünde, istediğin değişimi sağlama yönünde daha güvenli ve daha motive olacaksın.

Kırmızıyı aramaya gerek yok. O kendiliğinden gözüne çarpacak. Belki daha önce hiç dikkat etmediğin yerlerde kırmızı göreceksin. Kırmızıyı her gördüğünde, bilinçli ya da bilinçsiz, başarılı olma arzun, isteğin, güvenin artarak sürecek. "

Bundan sonra kişiyi hipnozdan çıkarmadan güçlü bir ikna edici olan zamanın kısalmış olarak algılanması için gerekli telkinleri veririz. Bu amaçla daha hipnoz seansına başlamadan önce şöyle söyleriz:

"Bu ilk hipnoz seansımız çok uzun sürmeyecek, çok kısa olacak."

Daha sonra yine başlamadan zamanı kontrol ettiririz. Hipnoz seansından çıkınca başlama saatini hatırlama telkinini veririz.

ZAMANIN KISALMIŞ OLARAK ALGILANMASI İÇİN VERİLECEK TELKİNLER

"Bu hipnoz seansında çok az zaman harcadık ama senin için ne kadar etkili olduğuna, hipnozdan çıkınca şaşıracaksın. Evet. Bugün hipnoz için birkaç dakika harcamamıza rağmen ne kadar iyi bir seans olduğunu fark edeceksin. Kendini ne kadar iyi hissettiğine şaşıracaksın."

Bunları söyledikten sonra transtan çıkarırız.

Uyanınca tahmini süreyi sorarız. Olduğundan çok daha kısa bir süre tahmininde bulunacaktır. O zaman ona saat kaçta başladığımızı sorup saatine bakmasını söyleriz. Şaşırır. O zaman bu zaman yanılmasının hipnozun en önemli göstergesi olduğunu belirtiriz.

5-PATH 2. FAZI: REGRESYON

1. Hipnotik transı oluşturup, somnanbulizm elde edene kadar derinleştiririz.

2. Söz konusu duyguyu açığa çıkarırız.

Bu duyguyu açığa çıkarmak için şöyle bir telkin kullanırız:

"İçinde bir duygu var, bugün seni buraya getiren duygu, seni bu tedaviyi görmeye zorlayan, rahatsız eden duygu. Şimdi ben 1'den 10'a doğru sayarken bu duyguyu gittikçe güçlü hissetmeye başlıyorsun. 1, işte sorununu yaratan duyguyu hissetmeye başladın. 2, bunu gittikçe güçlü hissediyorsun. 3, sanki bir barajın kapakları açıldı da bu duygu bedenine sular seller gibi dolmaya başladı. 4, işte duygu bu duygu. 5, şimdi bedeninin belli bölgesinde bunu daha güçlü hissediyorsun. 6, duygunun şiddetinin artmasına izin veriyorsun. Yüzün kasılmaya ve nefesin sıklaşmaya başladı (müşteride duygunun güçlenmesi esnasında fark ettiğiniz değişimleri ona da fark ettiriyorsunuz) 7, bu duygu ile beraber bu duyguyu yaratan geçmiş olaylarda canlanıyor. 8,güçleniyor. 9, yaşamında hissetmediğin kadar şiddetli hissediyorsun. 10, işte duygun bu duygu. Bu duyguyu nerende hissediyorsun? "

3. Müşteri duygusunu tanımladıktan sonra duygusal köprüyü (affect bridge) kurarız. Müşteriyi sorunu başlatan ilk olaya geriletecek tekniği kullanırız. İlk olay 5-PATH dilinde ISE= initial sensitizing event olarak bilinir.

Duygusal köprüyü aşağıdakine benzer telkinlerle kuruyoruz:

"Bu duyguyu hissettiğin, geçmişinde yaşadığın değişik olaylar var. Bu duygu geçmişe bir köprü oluşturuyor, geçmişte böyle hissettiğin her olay ile bağlantısı var. "

Bundan sonra regresyon telkinleri başlar.

"5'den 1'e doğru saymaya başladığımda, sen yaşamındaki eski bir tarihe, bu duyguyu ilk hissettiğin geçmiş bir zamana gideceksin. Ve olayı sanki şu anda oluyormuş gibi yeniden yaşamaya ve hissetmeye başlayacaksın... 5, geçmişe doğru gidiyorsun. Bu duyguyu hala içinde taşıyan bir an bir olay, bir sahne yavaş yavaş zihninde canlanıyor. 4, gittikçe olayın içine giriyorsun, sanki şu anda yaşıyormuş gibi hissetmeye başlıyorsun. 3, işte şimdi sahne gittikçe açılmaya ve belirginleşme başlıyor. 2, gittikçe daha net görmeye başlıyorsun."

"1, şimdi oradasın... İlk izlenim."

"Gündüz mü, gece mi?" (yanıt bekle),

"İçerde misin, dışarıda mı?" (yanıt bekle),

"Yalnız mısın, yanında birisi var mı?" (yanıt bekle),

Eğer birisi varsa, " Kiminlesin?" (yanıt bekle),

Eğer yalnızsa "Ne hissediyorsun yalnız?" (yanıt bekle),

Duyguyu bedeninin neresinde hissediyor?

"Sana bir soru soracağım. Sorunun yanıtın düşünme, sadece hisset. "Bu içindeki his tanıdık bir his mi, yoksa yeni bir his mi? Yani tanıdıksa oh işte yine aynı duyguyu yaşıyorum gibi mi, ya da yeniyse 'hey burada neler oluyor gibi mi?'" (yanıt bekle).

Yeniyse ilk olaya ulaşmış olabiliriz. Fakat bu olay anlamlı olmalıdır. Müşterinin öz geçmişiyle bir uyum bulunmalıdır.

Eğer duygu müşteriye tanıdık gibi geldiyse geriletmeye devam ederiz.

"Dikkatini duyguna yoğunlaştır ve ben 5'den 1'e doğru sayarken sen daha önceki bir zamana, aynı duyguyu hissettiğin daha önceki bir tarihe doğru gideceksin."

Bu işleme ilk olaya ulaşana kadar devam ederiz.

Müşteri duygunun yeni olduğunu söylese de bir kez daha geriletiriz. Eğer gerçekten olay ilk olaysa, daha fazla geriletme mümkün olamayacaktır.

4. Informed Child uygulanması

Çocuk yaşa gerilemiş olan müşterinin o haliyle beklemesini sağlarken, geri plandaki erişkine hitap ederiz.

Çocuğun sevimli olduğu inancını yerleştiririz.

"Eğer yaşamında seni orada bekleyen gibi bir çocuğun olsaydı onu sever miydin?"

Erişkini çocukla beraber ilk olaydan önceki bir zamana götürürüz. Ve çocuğa onun sevgi dolu, sevimli bir çocuk olduğunu onunla ilgili hiçbir sorun bulunmadığını, onun olacak olaylarda hiçbir hatası bulunmayacağını söyletiriz. Ya da tekrar ilk olaydan zararsız ve etkilenmeden geçmesi için neye ihtiyacı varsa onu söyletiriz.

Çocuğu erişkinin ona yalan söyleyemeyeceği konusunda bilgilendiririz. Çünkü o anda aynı duyguları ve kalbi paylaşmaktadırlar.

Erişkine, çocuğa şunları söylettiririz:

"Ben her zaman burada seninle birlikte olacağım. Seni asla orta yerde, yarı yolda bırakmayacağım. Asla yalnız kalmayacaksın. Çünkü seni seviyorum ve anlıyorum."

Çocuğu erişkinin kalbine yerleştiririz, böylece bu sözleri daha rahat tutacağının kanıtı olur.

Etkileşimin etkisini kontrol ederiz. Çocuk kendisini emniyette ve koruma altında hissediyor mu? Eğer böyleyse çocuğu uygun sözcüklerle bilgilendirmeye devam ederiz.

Eğer çocuk böyle hissetmiyorsa, o zaman geriletmeye devam ederiz.

Çocuğa teker teker ilk olayı ve sonradan güçlendiren olayları yaşatırız. Erişkinin yönlendirmesi ve yardımıyla kendilerini güvende ve korumada hissederek bu olayları yaşarlar.

5. Erişkinin bilgilendirilmesi.

Çocuk kendisinin değiştiğini fark etmeli ve bu değişimi erişkine bildirmeli.

Şöyle ki;

"Ben değiştim, çünkü şu anda biliyorum ki....." *(boşluğu doldurt)*

"Ben değiştim, çünkü şimdi hissediyorum ki……"

"Ben değiştim. Değişirken, sen de değiştin... Çünkü ben senim. Ben senin kalbinde yaşıyorum. Tüm duygularının kaynağı olan yerde."

Bu telkinler çocukta olan değişimlerin erişkinin de farkında olmasını sağlayacaktır.

6. Geleceğe odaklamak oluşturma:

Çocuğu erişkinin yaşına kadar emniyette ve korunmada olduğu hissettirilerek getirilmesiyle sağlanır. Sonra müşteri bu değişimle geleceğe yönlendirilir. Bu, müşterinin kendisine çok daha gerçekçi bir bakış açısı oluşturmasını sağlar. Örneğin fazla kilolu kişi kendini ince görür, sigara içen sigara içmeyen olarak görür. Depresse birisi ümit dolu olarak görür. Gelecekteki kişiliğinin şimdiki zihnine onu yönlendiren bir koç gibi yerleşmesi sağlanır.

7. Oturum daima direk telkinle bitirilir.

Telkinler değişimle ilgili olmalıdır. Müşterinin başardıkları kendisine tekrar anlatılır. Yanlış inançları yeni çerçeveye oturtulur. Bu işlem bilinçaltının yeniden değerlendirme yapmasını ve yeniden organize olmasını sağlar. Şimdi daha önce olmadığı kadar yeni telkinleri kabul etmeye açıktır.

8. Hipnozdan başarı ve iyi hisler belirtilerek çıkarılır.

9. Seans sonrası görüşme:

Oturum hakkındaki sorular yanıtlanır ve bir dahaki randevu ayarlanır.

Regresyon yaparken başarısızlığa neden olan etkenler şunlardır:

- Yeterli derinlikte hipnoz oluşturamamak.
- Kişiyi hislerini hissetmeye ve yerini bulmaya yeteri kadar şartlayamamak.
- Kişinin bir duyguya bağlantılı olduğunu önceden belirlememiş olmak.
- Kişinin duygu ve hislerini yeteri kadar açığa çıkaramamak.

- Kişinin zihnine, duygularla olaylar arasında bağlantı bulunduğu fikrini tam yerleştirememiş olmak.
- Kişiyi regresyona yönlendirirken yeteri kadar yönlendirici olamamak.
- Kişinin talimatlarınıza hızla yanıt vermesini sağlayamamak.
- Kişiyi izlenimlerini aktarmakta yeteri kadar cesaretlendirememek.
- Kişinin korkularını nasıl yok edeceğinizi bilememek.
- Kişinin regresyonda şimdiki zamanda konuşmasını sağlayamamak.
- Regresyonu aniden sonlandıracak kelime ve ifadeleri kullanmak.
- Kişiyi yeteri kadar olayın içine çekememek.
- Kişiyi regresyonda tutamamak, regresyonu gittikçe güçlendirememek.

ISE Yİ DOĞRULAYAN DURUMLAR

- Müşterinin bilinen öyküsü ile uyum içerisinde olması,
- genellikle 7 yaşından önce olması,
- duyguyu yeni olarak tanımlaması,
- tekrar geriletildiğinde aynı olaya gitmesi,
- ISE öncesine gidildiğinde sorunun ortadan kalkması,
- bu dönemde kişinin kendisini güvende ve rahat hissetmesi,
- ISE öncesi telkinlerin kolaylıkla kabul edilmesi
- çocuğun sevgiyi hak edip etmediği sorulduğunda olumlu yanıt alınması.

3. FAZ: BAŞKALARININ AFFI

1. Hipnotik transı oluşturup ve derinleştiririz.

2. Müşteri hayalinde yuvarlak beyaz duvarlı bir oda oluşturur. Odanın

ortasında karşılıklı yerleştirilmiş iki sandalye vardır. Birine müşteri oturur. Diğerine ise affedilecek kişinin oturması gerekmektedir.

3. Müşteri kendini en çok incittiğine inandığı kişiyi suçlanan sandalyesine oturtur. Eğer müşteri karar veremezse regresyon fazında onu inciten şahıs teklif edilir. Müşteri bu şahsa karşı bir şeyler söylemeye başlar.

Müşterinin aşağıdakine benzer ifadelerle suçlananı suçlamasına yardımcı oluruz:

"Beni incittin, kırdın."

"Beni küçük bir kız çocuğu iken incittin."

"Bu davranışınla benim (kötü) hissetmeme neden oldun."

"Beni sevmedin. Bana değer vermedin. Beni kırdın. Beni üzdün."

"Senin yüzünden hala acı çekiyorum."

"Senin yüzünden başarısız oldum. Başarısız ilişkiler kurdum."

Burada amacımız, bu insana karşı hissedilen gerçek duyguları açığa çıkarmaktır. Beklediğimiz, öfkenin giderek artan bir şekilde hissedilmesi ve ifade edilmesidir.

4. Bu arada acıyı ya da öfkeyi bedeninin neresinde hissettiğini sorarız. Bu şekilde müşteri acısını somut olarak hisseder. Bu farkındalık, içinde bastırdığı duygunun daha da açığa çıkmasına neden olur.

5. Müşteri suçluya neler yaptığını ifade etmeye başlar. Hipnotist olarak biz ona yol gösteririz. Yaşadığı olaylara bağlı olarak cümlelerini suçlayıcı hale getirtiriz.

Müşteriyi duygularını ifade etmek için cesaretlendiririz. Bunun, yaşamında kontrolü tekrar kendi eline almasını sağlayacağını söyleriz. Örnek ifadeler şunlar olabilir.

"Beni terk ettin."

"Bana yaptıklarından nefret ediyorum."

"Senden bütün istediğim... " (Cümleyi müşteri tamamlar.)

"Senin beni incitmene daha fazla izin vermeyeceğim."

Müşteri bir taraftan duygularını ifade ederken bir taraftan da kucağındaki bir yastığa vurmaya başlar. Bu aşamada müşterinin içindeki her türlü negatif duyguyu yüzeye çıkarması önemlidir. Bu şekilde bedendeki duygular yastığa akmaya başlar. Bunu telkinlerle teşvik ederiz. Başlangıçtaki ifade aşamalarını ne kadar gerçekçi ve duygu yüklü yapmasını sağlayabilirsek bu boşalma aşaması da o oranda güçlü ve etkin olur.

6. Müşteriyi suçlananın yerine geçiririz.

Müşteri yastığa tüm duygusunu boşaltıp rahatladıktan sonra bir anda onun suçlanan kişi olması telkinini veririz. Bu değişim hipnotik ortamda çok etkin sonuçlar doğurur. Ancak müşteri gerçekten tüm duygusunu boşaltmış olmalıdır. Ancak bu sayede karşıdaki kişinin davranışlarının gizli anlamlarının kilidi çözülür ve durumu açığa çıkar.

Suçluya geçiş şu şekilde yapılabilir:

"Talimatlarımı beklemeden ve otomatik olarak izle, (alına vurarak...) (suçlanan) ol!... "

7. Suçlunun suçu kabul etmesini sağlarız.

Şimdi suçlunun zayıflığını açığa çıkarma zamanıdır. Suçlunun davranışının anlaşılabilir hale getiririz. Bu safhadaki başarı, affetme sürecini akıtmaya başlar.

Suçlanan belki nasıl sevmesi gerektiğini bilemedi. Belki yaptıklarını, korktuğu için yaptı. Bu gibi hafifletici nedenler bu aşamada açığa çıkarılır.

Şöyle cümleler kullanabiliriz:

"Yanlış olan ne? Nerde hata yaptın? Küçük çocukları nasıl şefkatli seveceğini öğrenemedin mi? Ailen sana sevgi vermedi mi?"

"Ona ne yaptığı görüyor musun? Yapmak istediğin bu muydu?"

"Sen çocukken böyle düşündün mü? Çok berbat bir anne olacağım dedin mi?"

"Onu hep böyle incitmek mi istedin?"

Belki gerçekten suçlu müşteriyi incitmek istememişti. Suçlu da muhtemelen bir kurban. Nasıl çocuk büyütülür, hiçbir bilgisi yok. Çocuklar hangi davranışlardan nasıl etkilenir? Bir bilinç geliştirmemiş. Belki kendisi de aynı koşullarda büyümüş. Bir şekilde suçlunun davranışlarının müşterinin varlığı ile bir ilgisi olmadığını açığa çıkarmaya çalışırız.

8. Suçlunun daha iyi yapabileceğini kabul etmesini sağlarız.

Suçlunun geçmişinde neyin yanlış olduğu açığa çıkarıldıktan sonra, (tabi ki mümkünse), onun yanlışlarını kabul etmesini sağlarız. Eğer farklı yetişmiş olsaydı daha iyi birisi olacaktı ve onu incitmeyecekti. Buna benzer özürleri suçlunun müşteriye söylemesini sağlarız. Onu aslında incitmeyi istemediğini, pişman olduğunu itiraf etmesini sağlarız. Aşağıdaki cümleler suçluyu müşterinin gözünde affedilebilir duruma sokacak cümlelerdir:

"Lütfen beni affet, üzgünüm."

"Haklısın, ben hatalıydım."

"Şimdi bildiğimi o zaman bilseydim, her şeyi daha farklı yapardım."

"Değişmekten çok korkuyordum, çünkü öyle yetiştirilmiştim."

"Asla nasıl iyi bir (anne-baba vs.) olmasını öğrenemedim."

"Ben de ebeveynlerimin beni yetiştirme şekline çok kızgınım."

Suçlanan af dilerse müşterinin affetmesi kolaylaşır. Ama yine de affetme suçlananın değişim istemesi konusunda söz vermesi temeline dayandırılmamalıdır.

9. Bazan müşteri suçlu pozisyonunda olmasına rağmen kendisinden af dilememekte inat eder. Hipnotik trans ortamında her şey gerçekte olduğu gibi vuku bulmaktadır. Bu kötü bir şey değil, çok daha çözümleyici bir gelişmedir. Suçlananın af dilemesini kolaylaştırmak için suçlananı zamanda ileri göndeririz. Ölene kadar ileriye gider. Müşteriler eğer kendi yaratıcıları önünde dururlarsa daha uyumlu ve daha yaratıcı olurlar.

Tipik olarak şöyle bir söylemimiz vardır:

"Şimdi birden beşe kadar sayıyorum. Zamanda ileri gideceğiz ve sen gittikçe yaşlanacaksın. 1,2,3,4,5! Bedenin öldü ve şu anda bütün hayatını film şeridi gibi seyrediyorsun. Fakat daha kötüsü, neden olduğun acıların her bir parçasını, yaşamında her kime acı çektirmişsen, bedeninde hissediyorsun. Ve bundan da kötüsü, tüm bunlar kimin önünde oluyor? Seni yaratanın önünde. Seni yargılamaya hakkı olan tek kişi. Seni yaratan Tanrı'nın önünde."

Bu genellikle suçlunun (tabiî ki aslında müşterinin) belirgin bir şekilde değişmesini ve uyumlu olmasını sağlar. Uyumlu, pişmanlık duyan ve affedilmek isteyen bir kişiliğe bürünür.

10. Müşteri suçlunun pişman olduğuna inanıyor mu?

Müşteriye işittiklerine cevap vermesi fırsatını veririz. Eğer suçlunun pişman olduğuna inanmıyorsa, suçlunun tekrar yanıt vermesini sağlarız. Ve suçluyu daha ikna edici olma konusunda teşvik ederiz.

"İçinde bir yerlerde söylenmesi gereken kelimeler duruyor, böylece inanılır olacaksın, bul bu kelimeleri ve söyle."

11. Suçlunun af dilemesini sağlarız.

Kalplere hitap eden karşılıklı görüş alış verişi tamamlandıktan sonra, suçlunun af dilemesi zamanı gelir. Burada üzerinde durulması gereken, affın suçlanan

için değil müşteri için gerekli olduğudur. Yarar görecek olan müşteridir. Şöyle bir konuşma sağlanmalıdır, suçlanana şöyle hitap ederiz:

"Bu kişiyi incittin! Onu kendi başına bıraktın, onu kandırdın! Onun elinden güzel çocukluğunu kaçırdın! Ve artık bu konularda yapabileceğin bir şey yok. Artık suyun altında kalmış bir köprü. Eğer yapabileceğin bir şey varsa şu andan sonrası içindir. Şu andan sonraki zararı ortadan kaldırmak için ona yaşamını geri verir misin? Bu seni ilgilendirir mi? (yanıt bekle). Onu bir aşk hediyesi olarak alacak... Hala ilgileniyor musun? (yanıt bekle). Kontrol sende olmayacak. Kontrolü o alacak. Son kararı o verecek. Hala ilgileniyor musun? (yanıt bekle). İyi o halde. Yapman gereken şu: Onu incittiğin her şey için af dile. Eğer bunu yaparsan, o zaman o özgür olacak ve yaptığın yıkıntı onarılacak. Bu sevginin bir hediyesi. Çünkü sen bundan hiç yarar sağlamayacaksın. Ama o serbest kalacak. Bunu yapmak istiyor musun?"

12. Müşterinin suçlananı affetmesini sağlarız.

Böylece kendisi özgür kalabilsin. Affı müşterinizle konuşarak cesaretlendirin. Şöyle bir şeyler söyleyebiliriz:

"Tamam, artık her şey söylendi ve affetmeye sıra geldi. Eğer sen, seni inciten bu insanı affetmeye kara verirsen özgür olacaksın. Tüm incinmelerden kurtulmuş olacaksın ve seni artık eskisi gibi etkilemeyecek. Yaşamını geri alacaksın. Affetmeden ne anlatmak istiyorum. Her şeyden önce affetmek olanları yok saymak anlamına gelmiyor. Bu seni inciten kişiyi sevmen gerektiği anlamına da gelmiyor. Unutman da gerekmiyor. Affetmenin sağlayacağı yarar seni geçmişten kurtarmak, içindeki olanları temizlemek. Bunu istemez misin? Bu şahsı affederek kendini özgür bırakmak istemez misin? (yanıt bekle). İyi, bunu nasıl yapacağını söyleyeceğim. Ben sessiz kalacağım. Ve sen konuşmaya başlayacaksın ve geçmişten gelen o içindeki kızgınlık temizlenene kadar konuşmaya devam edeceksin. O azalmaya başlayınca ve yok olunca, affetme işlemi tamamlanmış demektir. Başla."

13. Süre giden af, müşteriyi özgür tutar.

Affetme tamamlandıktan sonra, müşteri kendini çok iyi ve hafif hisseder, artık rahat nefes alabilir. Ona nasıl hissettiğini sorarız. Ayrıca şunları sorarız:

"Bu şekilde hissetmeye devam etmek nasıl olur? Bunun bedeli var. Bedeli bu şahsa karşı sürekli affetme duygunu koruman gerekmesidir. Çünkü o değişmedi. Değişen sadece sensin. O hala bir kurban. Eğer bu insan hala senin yaşamındaysa, seni incitecek bir şeyler yapabilir, eğer onu affetmezsen, tekrar eski duygularının içine doğru sürüklenebilirsin. Bu insana karşı sürekli bir affetme duygusu yanında taşımaya hazır mısın? (yanıt bekle). Çok iyi o zaman sürekli rahat olacaksın."

14. Eğer suçlu müşterinin annesi değilse annenin de affedilmesi gerekir. Müşteri böylece kendini tam olarak özgür hissedebilir. Annesinin görevi onu korumaktı. Çocuğun aklında bu böyledir. Onun bir sorumluluğu vardı. Eğer böyle düşünüyorsa, affetme işlemini annesi için de tekrar ederiz.

15. Müşteriyi inciten diğer kişilerinde sessizce affedilmesi.

Şimdi müşteri affetmenin yararların yaşayacaktır. Kendisini nasıl iyi hissettiğini fark edecektir. Şimdi ona affetmekten yararlanmayı arttırabileceğini söyleyin.

"Şimdi affetmenin ne kadar güzel ve yararlı bir şey olduğunu öğrendin. Benim yönlendirmem sayesinde bu olayı başarıyla tamamladın. Fakat senin şu anda sende oluşmuş bu güçten yararlanmanı isterim. Seni inciten başkaları da vardır. Belki ailenden birileri, okuldan çocuklar, aşkların. Haydi, her birini bu sandalyeye koy ve onları da affet. Kendini gerçekten özgür kıl. Geçmişi temizle. İstediğin kadar kişiyi sırayla bu sandalyeye koy. Ben bekleyeceğim ve araya girmeyeceğim."

16. Müşterinin başardığı ve oluşan değişiklikleri kısaca telkin haline getirip kendisine veririz.

17. Hipnotik transtan çıkarırken oluşan değişiklikleri ve iyi dileklerimiz ekleriz.

18. Seans sonrası görüşürüz. Deneyim hakkındaki sorularını yanıtlarız. Gözlemlediğimiz değişiklikleri kendisine belirtiriz.

4. FAZ: KENDİNİN AFFI

Bu bölüm GERALD KEİN'in bir seans DVD sinden alınmıştır.

Kein, bir müşterisinde derin hipnotik trans elde ediyor. Sonra şöyle bir telkin veriyor:

"Bugünkü seanstan sonra kendini çok daha iyi hissedeceksin. Af tüm eski yaraları iyileştirmektir.

Bana yalan söyleyebilirsin, dünyaya yalan söyleyebilirsin, ama kendine söyleyemezsin. Bu seans kendin ve içindeki sevgi için yeni bir gerçek olacak.

Şimdi hayal gücünü kullan. Kendini bir sandalyeye oturt. Karşı sandalyeye, herkesten fazla affetmen gereken insanı, yani seni oturtuyorsun."

"Kendini yıktın, kendini mahvettin. Herkesten çok kendini incittin. Hep suçlu hissettin. O sandalyede senin özel bir bölümün, negatif bölümün, yıkılmış, depresse olmuş bölümün oturuyor."

"Konuş onunla, onun hakkında ne hissettiğini söyle. Konuş ona, seni nasıl acıttığını, incittiğini söyle."

Müşteri konuşmaya başlar.

"Bu parçaya karşı neler hissediyorsun"

"Seni nasıl yapıyor?"

"Bugüne kadar hiç ona duygularını söyledin mi?"

"Konuşan parça bunun karşısında çok küçük değil mi?"

"Söyle, sana neler yaptığını söyle!"

Müşteri bu tip soruların yönlendirmesi altında kendi negatif tarafına içindekileri söyler.

"Negatif parça ol yanıt ver. Yaptıklarını neden yaptığını söyle."

Bu sefer negatif parça olarak konuşur. Kendini savunur. Bu bölümde Kein, negatif parçanın müşteriyi küçük bir çocuk gibi gördüğü ve hep onu korumaya çalıştığı yönde ifadeler kullanmasına yönelik sorular sorar.

"Yaptıkların onu korumak içindi değil mi?"

(Evet, yanıtını alana kadar yönlendir.)

"Pozitif parça cevap ver. Ona sana yardım etmek yerine seni nasıl incittiğini söyle."

(Müşteri konuşur.)

Terapist yine negatif parçaya konuşarak "Sen onu öldürüyordun neredeyse... Böyle koruma olur mu? " gibi cümleler kurarak yanlış yaptığını anlatır. Negatif parçaya yanlış yaptığı kabul ettirilir.

Sonra pozitif parçadan negatif parçayı affetmesi istenir.

Af tamamlandırılır. Negatif parçanın görüşleri alınır. Kendisini bu aftan sonra nasıl hissettiği sorulur.

"Sen onun büyük kısmısın. Onu terk edemezsin ama o negatif programların yerine sevgi ve anlayışı koyabilirisin. Bunu yapabilir misin?"

"Onun için en iyisini yapacaksın değil mi? Yıllardır biriken acılara son vereceksin. Onun rehberi olacaksın. Onu sevgiye götüreceksin. O nedenle önce kendini temizleyeceksin."

Bu af tamamlandıktan sonra bazı hipnotik imajinasyonlarla müşterinin bedeni ve zihni tamamen pis duygulardan temizlenir.

Birinci imajinasyonda her iki elinin parmaklarına vana yerleştirilir. Müşteri bir banyonun içine oturtulur. Banyodaki su devamlı akar. Vanalar açılır. İçinde yıllardır birikmiş pislik, zehir, çamur dışarı akıtılır. Bu pislik tarif edilir. Bu çamurun içindeki negatif duyguları görmesi istenir.

"Kendine güvensizlik, değersizlik çamurları drene oluyor, boşalıyor, tüm negatif pislikler gidiyor; ben değersizim, işe yaramam, kötüyüm, sevgiyi hak etmiyorum inançları kalıcı olarak yok oluyor.

Tüm pis moleküller suya karışıyor. Onlar karıştıkça sen hafif oluyorsun, çok hafif. Başından aşağı doğru altın bir sıvı doluyor. Sevgi. Yaratıcı bir sıvı. Tüm bedenine akıyor. Tüm hücreler doluyor ve iyileşiyor."

"Tüm vücudunu bu sıvı dolduruyor. Bu sıvı tüm pislikleri dışarı itiyor. En uzak, en ulaşılmaz köşelerinde bile yerleşmiş pislikler dışarı akıyor. Pis düşünceler. Seni karanlığa gömen şeytani düşünceler çıkıp gidiyor. Özgür kalıyorsun."

Sonunda pislik akıp biter. Vanalar kapatılır. İçine temiz sıvı dolmaya başlar.

"Eski pislik düşüncelere yer kalmadı. Artık her bölümünü bu sıvı doldurdu. Nasıl hissediyorsun?"

Şimdi git o karşıdaki parçanı kucakla. Artık tek bir parça olun. Kucaklaşın. Ellerinizle birbirinizi sarın. Tek olun ve iyi hissedin."

Şimdi yeni bir şey hayal et.

Çok küçük bir odadasın. Duvarları gri. Gevşiyorsun ve evinde gibisin.

Çok küçük yuvarlak bir oda. Kubbeli bir oda. Eskimo evi gibi.

Bu oda senin kendi bilinçaltın. Senin merkezin. Senin özün.

Duvarlarında küçük kâğıtlar var. Çoğu beyaz, bir kısmı kırmızı.

Kırmızılar senin negatif enerjini temsil ediyor. Hepsinin arkasında bu düşünceler var. Senin enerjini alıp yok eden pis düşünceler. Kızgınlık. Suçluluk. Değersizlik. İşe yaramazlık.

Beyazlarda ise güze duygular var. Sevgi, neşe, mutluluk.

Tüm bu kırmızıları topla, odanın merkezindeki kapağı kaldır ve onları ateşe fırlat.

Şimdi sana zaman veriyorum. Tüm bunları topla ve ateşe at. Bitince bana haber ver. 1,2,3 işe başla.

Müşteri "tamam bitti" dedikten sonra;

"Duvarları iyice gözden geçir. Bazen beyazların arkasında gizlenmiş olabilir. Ya da kırmızı rengi solmuş ve gözden kaçmış olabilir. Duvarlar bembeyaz oldu mu?

"İçinde pozitif enerji büyüyor. Tüm kötü duyguların yerini iyi düşünce, parlaklık alıyor. Seven beyaz duygular. Sevgi. Kendine güven. Öz saygıyı içinde hisset.

Her an. Her gün. Olumlu enerji daha da artacak. Bir daha kırmızılara yer yok.

1, 2, 3, deyince sahne yok oluyor...

1, 2, 3...

Zihin sakin, iyi. Beden altın iyileştiren ışıkla dolu.

Duygular bizdir. Kendini sadece iyi duygularla dolduracaksın.

Sağ bacağına bir yeşil, yanına da bir kırmızı düğme koyuyorum.

Her gün bu yeşile basınca etrafını saran kalkan kalkacak ve duygularını hissedeceksin. Kırmızıya basınca kalkan tekrar oluşacak. Yeşil kalkanı kaldıracak. Zamanla kırmızıya gerek kalmayacak. Her zaman sevgiyi verip alacaksın.

Şu andan itibaren olumlu düşünceleri seçmeye karar verdin.

Yeşile basıp seni seven insanların yanına gelmesine, sana duygularını ifade etmesine izin vereceksin. Sen de duyguları ifade edeceksin.

Her organınla konuş ve bana neler hissettiklerini söyle.

Kalp ol konuş. Kalbin derinlerine git, kalbin nasıl hissettiğini söyle.

Göğsün içine git nasıl hissettiğini söyle.

Kafanın içine git nasıl hissettiğini söyle.

Sevgiyi almaya izin veriyorsun değil mi?

Kendini yeteri kadar cezalandırdın değil mi?

Zihnin neyi olmayı beklerse o gerçekleşir.

İyi olmayı seçersen iyi olursun. Kendine hep iyi şeyler söyleyeceksin.

Senin gibi olan hiç kimse bu dünyaya gelmedi... Bir daha da gelmeyecek. Sen eşsiz ve teksin. Herkes kadar iyisin. Sevilmeyi hak ediyorsun. Sen seven ve sevilen bir insansın.

Regresyonla çalışma yapmak ve değişik sorunlar üzerinde çalışmak başlı başına ayrı bir dünyadır. 5-PATH bu tekniğe alışmak için iyi bir giriş kapısıdır. Bu sistemle birçok sorun üzerinde olumlu sonuçlar alınır. Alışkanlıklar, fobiler, panik atak, duygusal dengesizlikler, sosyal fobi, fiziksel rahatsızlıklar, kronik ağrılar 5-PATH sistemiyle rahatlıkla çalışılacak konulardır.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

1) Hypnosis and Hypnotherapy Basic to Advanced Techniques for the Professional. Calvin D. Banyan, Gerald F. Kein.

2) The Secret Language of Feelings. Calvin D. Banyan.

3) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

- **a)** DL165-Regression And Parts Therapy
- **b)** DL155-Eliminating Alcoholism

4) Hypnosis Certification Distance Learning Course. Calvin D. Banyan

V
HİPNOZLA DEĞİŞİM SAĞLAMAK

BÖLÜM 24
HİPNOTİK İYİLEŞME SAĞLIKLI BİLİNÇ GEREKTİRİR

Hipnotik çalışmalarla klasik tıbbi yaklaşımların önemli bir farkı vardır. Klasik tıp dışarıdan müdahale ederek bir arızayı düzeltmeye çalışır. İlaç verir, ameliyat yapar, organ değiştirir. Hipnotik yaklaşımlar ise dışarıdan hiçbir katkıda bulunmaz. Kişinin içindeki mevcut kaynakları açığa çıkarmaya ve yeniden işler hale getirmeye çalışır. Bedenin kendi iyileşme potansiyelini yeniden devreye sokar. Bu amacın tersine yapılan çalışmalar, hipnotik olsa da klasik tıbbın çarptığı duvara çarpmaya mahkûmdur.

Örneğin bir kişiye "Her geçen gün daha güçlü oluyorsun." telkinin vermiş olalım. Bilinçaltı şöyle der: "Tamam, anladık da bu güç nereden gelecek?" Klasik tıp için bu durumlarda çözüm çoktur. Örneğin güçsüzlüğü ortadan kaldırmak için vitamin verilir. Bu eylem bile bilinçaltı için yukarıdaki telkinden daha inandırıcıdır. Vitaminin kendisinin bir güç verici etkisi olmasa bile, bilinçaltı için plasebo etkisi vardır ve gerçekten kişi bir süre sonra kendini daha güçlü hissetmeye başlar. Çoğu ilaç gücünü hipnotik etkiden almaktadır. Kişiler o ilaçtan bekledikleri yarara ikna olmuşlarsa ilacın etkinliği artmaktadır. Buna plasebo etki diyoruz.

Bir telkinin etkili olabilmesi için bilinçaltı tarafından kabul edilebilir olması gerekir. Oradaki sorunu yaratan çatışmalara doğru saptamalarla yaklaşması ve bu çatışmaları ortadan kaldıracak yönde olması gerekir. Örneğin bir kadın fazla kiloludur. Bilinçaltında bu fazla kiloya neden olan inançlardan biri "Erkeklerden uzak durmak için çirkin olmam gerekir" ise bu inancı muhatap alan bir telkin vermeden bilinçaltında fazla yemeyi ortadan kaldıramayız.

Bilinçaltı hizmet ettiği bireyin aklına güvenmeyen bir yapıdır. Kişi bilinçaltındaki inancın farkında olmadan ve o inancın tersine bir bilinç oluşturmadan bilinçaltı kendi inancını bırakmaz. Yukarıdaki kadın, erkeklerin tehlikeli olduğuna ve onlardan uzak durulması gerektiğine bilinçli olarak da inanıyorsa zayıflama yönünde bir değişim yaratmaz. Zayıflamaya başlayıp, kendini güzel hissettiği bir sınıra ulaştığı zaman, daha fazla ilerleyemez. Verdiği kiloyu da geri almaya başlar.

İyileşmek ve bu iyilik halini sürdürebilmek için sağlıklı bilince ihtiyacımız vardır. Bilinç dediğimiz yapının korunması ve desteklenmesi gerekir. Bu nedenle de bilinç için bir bağışıklık sistemi geliştirmemiz gerekir. Aslında bu

bağışıklık sistemi tanımlanmıştır. İngilizcede bilincin bu bağışıklık sistemine self-esteem (SE; self estim okunur) denir. SE spiritüel bir kavramdır. İçsel olarak doğuştan mevcut bir duygudur. İçsel bir bilgidir.

SE kavramı hipnoterapide bize yönümüzü gösterir. Yönümüz SE'i arttırıcı yöndür. Bunun tersi yönde yapılacak çalışmalar içsel çatışmayı arttırmaktan başka bir işe yaramazlar.

Değişimin yönünü belirledikten sonra 4. bölümde anlattığım teknikleri kullanarak değişim yaratma uğraşısına başlayabiliriz. Hangi durumda hangi teknikleri kullanacağız? Yerleşik bir formülümüz yok. Bu bölümde değişik yaklaşım taktiklerini size anlatmaya çalıştım. Anlatamadığım veya benim bilmediğim daha birçok yaklaşım stratejisi olabilir. Hepsini bir kitabın içine sığdırmak mümkün değil. Bu nedenle benim kendi pratiğimde deneme yanılma yoluyla elde ettiğim tecrübelerimi aktarmaya çalıştım. Birkaç tekniği bir araya getirmek, birleştirmek yeni sentezler yapabilmek bu çalışmaların sanatsal yönü oluyor. Her uygulayıcı zamanla kendi yolunu bulacaktır.

SELF ESTEEM: BİLİNCİN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

"SELF ESTEEM" NEDİR?

1. Düşünme ve yapma yeteneğimize olan güvendir. Yaşamın temel zorluklarıyla başa çıkma güvenidir. "Bir şekilde başımın çaresine bakarım" güvenidir. Bu güven hayata geldiğimizde içimizde vardır. Çocuk bakarak, gözlemleyerek ve taklit ederek yürümeyi ve konuşmayı öğrenir. İçinde "yapamam" inancı yoktur.

2. Başarılı ve mutlu olma hakkımıza olan güvendir. Çocuk hayattan keyif alır. Yaşadığı her şeyden keyif çıkarmasını bilir. Kendini her yönüyle değerli hisseder. Her şeyi elde etmeye layık görür. İstek ve ihtiyaçlarını rahatlıkla ifade eder ve elde edene kadar da direnir. Elde ettiklerinden de büyük keyif alır.

SELF-ESTEEM'İN ANLAMI

SE, özgüven ve özsaygının toplamıdır. Kişiyi yönlendiren ve motive eden bir iç sestir.

"Yapabilirim, kararlarımı uygulayabilirim, aklıma güveniyorum, çıkarlarımı biliyorum."

"Yaşama ve mutlu olma hakkım var. Neşe ve tatmin duygusunu tatmak doğal hakkımdır. Sevme ve sevilme hakkım var. "

Zamanla, şu ya da bu nedenlerle bu iç sesler bastırılmaya ve derinlere doğru itilmeye başlanır. Yerini "Yapamazsın, mutlu olmayı hak etmiyorsun!" benzeri iç sesler almaya başlar. Topluluk önünde konuşmaya korkan bir kişinin iç sesi budur: "Yapamazsın. Yeterli değilsin. İnsanlar bu eksikliklerini fark edecekler." Bu inanca sahip bir kişi için artık topluluk önünde konuşmak bir ızdırap olmuştur. Konuşsa bile geçirdiği o anlardan nefret eder ve bir an önce bitmesini ister. Yani bu kişide SE'in her iki bacağı da yok olmuştur. Hem "yapabilirim" inancı yok olmuştur; Hem de "yaptıklarımdan keyif alabilirim" inancı. Buna benzer bir sorunu olan bir kişinin bilinçaltında bu sesleri açığa çıkaran çalışmalar yapmamız gerekir. Kendi kaynaklarını fark ettirecek çalışmalar yapmamız gerekir. Bu kaynakları bastıran esas engelleri ortadan kaldıracak çalışmalar yapmamız gerekir. Yoksa dışardan hayali güven ve mutluluk şırınga etmeye kalkışmanın hiçbir inandırıcılığı ve etkisi olmaz.

Yaşamla başa çıkma gücü metafiziksel bir kavramdır. Kültürel değildir. Saf gerçekle olan temel ilişkimizdir. Bir kişinin içinde olan ama farkında olmadığı bir güçtür. Bunu fark ettirtmek amacıyla ben müşterilerime "keçi adası testi" uygularım.

"Göcek açıklarında sadece keçilerin otladığı bir ada var. Seni oraya tek başına bıraksam hayatta kalmayı başarabilir misin?"

"İnsan tek başına nasıl yaşar ki?"

"Kaliteli ve sosyal bir yaşamdan bahsetmiyorum. Sadece hayatta kalmayı başarabilir misin onu soruyorum. Yani yiyeceğini temin edebilir misin? Bir şekilde başını sokacak bir kulübe yapabilir misin? Robenson gibi yani. "

"Yaparım tabiî ki. Amaç yaşamak olduktan sonra."

"İşte bunu yapabileceğini bilmek senin özgüvenindir. Yoksa her şeyi hazır bulmak değildir özgüven. Kadın zengin kocayla evlenmiş. Altına cipi çekmiş. Duruşu değişmiş. Bu değildir. Altından cipi çektiğim anda yine sudan çıkmış balık gibi çırpınacaktır."

Tabi burada amacımız gidip hayvan gibi yaşamak değil. Ama kişiye bu gücü fark ettirmek. İnsan türü olarak yaşamak için bilincimize gereksinimimiz var. Hayvan olarak yaşamak için ise bilince ihtiyacımız yoktur. Ama keçi adasında bir bilince sahip olmak yine de bize keçilere göre hayatta kalma şansı açısından bir üstünlük verir.

Bilinci kullanmak otomatik değildir. Bireysel sorumluluk gerektirir. Kişiler bilincini kullanma, fark etme arzusu ve isteği içinde olmalıdır. Ama çoğu kişi bu sorumluluğu hipnotiste yüklemek ister. Hipnozdan kendisini iyileştirecek sihirli formülü bekler.

"Beni şurada uyutun da ne değişiklik yapılması gerekiyorsa siz yapın."

"Yani motoru indirin de her şeyi elden geçirin diyorsunuz."

"Evet, aynen öyle. Ben uğraşmamayım. Yoruldum artık."

"Tamam, benim hayat anlayışıma göre, bir kişini mutlu olması için her türlü dini, ahlaki, toplumsal kalıplardan kurtulması gerekir. Bu inançlarımı sizin bilinçaltınıza da yerleştireceğim."

"Ama olur mu? Nasıl yaşarım ben insan içinde?"

"Ne oldu, motoru indir diyen siz değil miydiniz?"

İyileşmenin hedefi SE'i yeniden güçlü hale getirmektir. Yani bilincin bağışıklık sistemini güçlendirmektir. O halde bu amaçla yapılması gerekenler güçlü SE sahibi kişilerin ortak özelliklerini kişinin bilincinin rızasıyla etkin hale getirmektir.

SELF-ESTEEM'İ GÜÇLÜ OLAN İNSANLARIN ÖZELLİKLERİ

Odaklanmak: Yaptıkları işe odaklıdırlar. Şimdide yaşarlar. Yaşadıkları anın keyfini çıkarırlar.

Özgür düşünmek: Bilinçaltının dayatmalarının farkında olurlar. Bilimsel bilgiye uymayan her türlü inanç ve düşünceyi sorgulayabilirler.

Farkında olmak: Yaşadıkları anın, yaptıkları işin, düşüncelerinin ve duygularının farkındadırlar ve farkında olmayı seçerler.

Açıklık ve aydınlık: Bilimsel çalışmadan, doğrudan, insana saygıdan, insanın özgür olmasından yana tavır koyarlar.

Gerçeğe saygı göstermek: Gerçck gözlemlenendir, kanıtlanabilendir. Hurafeler, kandırmacalar, göz boyamalar, zorlamalar SE'i yüksek olan insanların benimseyeceği davranışlar değildir.

Doğruya saygı göstermek: Doğru insan olmaya çalışırlar. Söyledikleri ve yaptıkları birdir. Doğrunun ne olduğunu bilemeseler de doğruyu bulmak için çaba gösterirler.

Anlamak için çaba göstermek: Her şeyi anladığını zannetmek bir hipnozdur. SE'i yüksek insanlar anlayamadıkları zaman anlayamadıklarını bilirler ve anlamak için çaba gösterirler.

Selfe olan dürüstlük: Kişi kendi kaynaklarına, sınırlarına, haklarına karşı tarafsızdır ve gerçekçi olarak değerlendirir.

SAĞLIKLI SE İLE DOĞRU ORANTILI OLAN ÖZELLİKLER

Mantıklılık: Mantıklı ilişkiler kurmaya çalışırlar. Mantık zihinsel bir özelliktir. Bir şeyle başla bir şey arasında ilişki kurma yeteneğimizdir. Bu özellik hem bilinçaltı hem de bilinç tarafından kullanılır. Bilinçaltının mantığında hiçbir sınır yoktur. Her şey her şeyle ilişkilidir. Şeftali yerken deprem olsa, bilinçaltına göre depremi yaratan şeftali yemek olabilir. Bilincin mantığı ise gerçeklere ve bilimsel bilgilere dayalıdır.

Sezgisellik: Sezgileri güçlüdür ve gerçekle ilintilidir.

Yaratıcılık: Bilincini özgür olarak kullanan insanlar denenmemiş yolları denemekten çekinmezler. Çözüm için yeni yollar bulmaktan ve denemekten kaçmazlar.

Bağımsızlık: SE'i sağlıklı insanlar kimseye bağımlı değildir. Kimsenin malı değildir. Herkesi bilincine ve davranışlarına göre bağımsız değerlendirme gücüne sahiptir.

Esneklik: SE'i yüksek insan esnektir. Tutarlı olmak ya da kararlarına sıkı

sıkı bağlı olmak gibi takıntıları yoktur. Gereken yerde "yanlış yapmışım ya da düşünmüşüm" diyebilir. Sonuç elde etmek için değişik yollar denemekten kaçınmaz.

Değişim sağlama yeteneği: Kendinde ve başkalarında değişim sağlamaktan korkmaz.

Hataları kabul etme arzusu: Hata insana özgüdür. İnsansak hata yaparız. Hatalarını kabul etmek ve düzeltmeye çalışmak SE'i güçlü insanlar ait bir özelliktir.

İyilik arzusu: SE'i yüksek insan diğer insanlarla paylaşmayı, katkıda bulunmayı sever. Bunlar için bir çıkar beklemez.

Uyumluluk: İşbirliğini sever. Uyumlu takım çalışmaları yapmaktan kaçmaz.

SELF-ESTEEM'İ YETERSİZ KİŞİ

- Yenilgiye odaklıdır
- Çaresiz hisseder
- Kaçmayı seçer
- Kendini yetersiz görmeyi seçer
- Kararsızlığı seçer

SELF-ESTEEM YETERSİZSE

- Korku idareyi ele alır
- Gerçekten korkar
- Kendisi hakkındaki gerçeklerden korkar
- Başkaları hakkında gerçeklerden korkar
- Reddedilmekten korkar
- Onaylanmamaktan korkar
- Açıkta kalmaktan korkar
- Aşağılanmaktan korkar

ZAYIF SELF-ESTEEM

- Düşünmeyi engeller
- Düşünceyi çarpıtır
- Gerçeği görmeyi engeller
- Kişiyi hipnozda yaşatır ve hipnozda tutar

SELF-ESTEEM'İN GÜÇLENMESİNİN ÖNÜNDEKİ ENGELLER NELERDİR?

Duygusal direnç: Duygularını bastırılması, yok sayılması, duygusuz, robot gibi görünme çabaları zamanla SE' i iyice zayıflatır.

Bilinçaltının esiri olmak: Bilinçli düşünceyi yok saymak. Bilinçaltına yerleşmiş inançları sanki "Tanrı sözü"ymüş gibi algılamak.

Olumsuz self-image esiri olmak: Kişinin kendisinin değersiz, beceriksiz, yeteneksiz olduğuna inanması.

SELF-ESTEEM'İ GÜÇLENDİRECEK VE YENİDEN KAYNAKLARIMIZIN FARKINDA OLDURACAK İNANÇLAR (ya da telkinler)

- Var olmaya hakkım var.
- Kendimle ilgili üstün değere sahibim.
- İhtiyaç ve isteklerime saygı duyuyorum.
- Dünyaya başkalarının beklentilerini gerçekleştirmek için gelmedim.
- Kimsenin malı değilim.
- Kimse de benim malım değil.
- Ben sevilenim.
- Ben hoşlanılanım.
- Hoşlandığım ve saygı duyduğum insanlar da benden saygı duyarlar ve hoşlanırlar.
- Bana saygısız davranan kişiler kendini yansıtır. Beni değil.
- Aklıma güveniyorum.

- Ne görüyorsam odur.
- Ne biliyorsam odur.
- Israr edersem anlamam gerekenleri anlarım.
- Hedeflerim gerçekçiyse, başarırım.
- Hata yapmaya hakkım var.

SELF-ESTEEM'İN ALTI AYAĞI

1. AYAK: BİLİNÇLİ YAŞAMAK

- Bilinçli oldukça, çıkar, değer, arzu ve hedeflerim daha iyi işleyecek.
- Aklımı çalıştırmak keyiftir.
- Hatalarımı görmemek yerine düzeltmeyi seçerim.
- Değerlerime körü körüne bağlı olmak yerine onları yeniden değerlendirmeyi ve düzeltmeyi isterim.

2. AYAK: SELF-ACCEPTANCE: KENDİNİ KABUL ETMEK

- En temel düzeyde kendimi kabul ediyorum.
- Düşüncelerimin gerçeğini kabul ediyorum. Onlara göre davranamasam da.
- Duygularımı kabul ediyorum.
- Yaptıklarımı kabul ediyorum. Pişman olsam da.
- Sorunlarımı kabul ediyorum.
- Ama korkularım, şaşkınlıklarım, hatalarım benim özüm değildir.

3. AYAK: SELF RESPONSİBİLİTY: ÖZ SORUMLULUK

- Varlığımdan sorumluyum.
- Arzularımın gerçekleşmesinden sorumluyum.
- Seçimlerimden ve eylemlerimden sorumluyum.
- Davranışlarımdan sorumluyum.
- İlişkilerimin kalitesinden sorumluyum.

4. AYAK: SELF-ASSERTİVENESS: KENDİMİ İFADE ETMEYE HAKKIM VAR

- Düşüncelerimi, inançlarımı, duygularımı, ifade etme hakkım var.
- Uygun koşullarda kendimi ifade etme hakkım var.
- Değerlerimin ve duygularımın önemli olduğunu gösterme hakkım var.
- Kendime ve haklarıma saygı duyuyorum.

5. AYAK: AMAÇLI YAŞAMAK

- Kendi hedeflerimi kendim seçerim.
- Öğrenmem ve plan yapmam gerekir.
- Eylemlerimin sonuçlarına dikkat etmem gerekir.
- Gerçekçi olarak kendi çıkarlarıma hizmet ederim. İnanç, eylem ve amaçlarımı karşılayan geribildirimleri ve bilgileri ararım. Kontrol ederim.
- İç disipline sahibim. Bu, kendimi kurban etmek demek değildir. Ama arzularımı başaracak temel ön koşuldur.

6. AYAK: INTEGRİTY:BÜTÜNLÜK

- Söylediklerimle yaptıklarım bir olmalı.
- Sözlerimi tutmalıyım.
- Sözleşmelerime saygı göstermeliyim.
- Diğer insanların haklarına saygı göstermeliyim.
- Anlayış, şefkat, iyilik göstermeliyim.

SELF-ESTEEM'İ DESTEKLEYEN GERÇEK HAKKINDAKİ İNANÇLAR

1) Gerçek gerçektir.

2) İstemli körlük gerçek dışını gerçek, gerçeği gerçek dışı yapmaz.

3) Gerçeğe saygı duymak daha doyurucu sonuçlar doğurur.

4) Yaşamak ve iyilik hali bilinç için yapılacak uygun çalışmalara bağlıdır.

5) Farkında olmanın sorumluluğundan kaçmak uyum değildir, teslimiyettir.

6) İlke olarak; bilinç güvenilirdir. Bilgi ulaşılabilirdir. Gerçek bilinebilir.

7) Bireyin yaşamını destekleyen ve besleyen değerler tehdit eden ve tehlike yaratan değerlerden üstündür.

8) İnsan bir mal değildir. Hiçbir topluluğun ya da organizasyonun malı değildir. Kendi sonunu tayin hakkı vardır. Başkalarının sonuna hizmet etmemelidir.

9) Kendi benliğimiz başkalarına kurban etmemeliyiz. Ne de başkalarınınkini kendimize.

10) Fedakârlığı ve kendimizi kurban etmeyi moral değerler arasından çıkarmalıyız.

11) Değerlerin değişimine dayalı ilişkiler kurmalıyız. Fedakârlığa dayalı değil.

12) Kişisel sorumluluğumuzu kabul etmeliyiz.

13) Ancak mantıkla anlaşılabilir ahlaki değerler uygulanabilirdir.

Hipnoterapide hangi sorunla çalışırsak çalışalım, yönümüz müşteride SE'i güçlendirecek yönde olmalıdır. Bunun tersi yönde talepleri karşılamak zorunda değiliz. Müşterinin her isteği ya da beklentisi hipnoterapinin iyileştirme felsefesine uygun olmayabilir. Kişilerin çoğu zaman istek ve arzuları SE'in güçlenmesini engelleyen etkenlerin etkisi altındadır. Müşterilere içinde bulundukları çıkmazı fark ettirmemiz gerekir. Esas amacımız bilinçaltını daha güçlü hale getirmek değildir. Aksine bilinçaltının direncini kırmak gerekir.

Müşteriler hipnozdan mucize beklemektedir. Günümüz ticari dünyası bu beklentiyi pompalar niteliktedir. Bu pompalamayı yapanların kendilerinin de hipnozun bu kadar güçlü olduğuna inandıklarından ben biraz şüphe duyuyorum. Kendinizin tam inanmadığı, ikna olmadığı bir yöntemi nasıl olur da başka insanlar üzerinde denemeye kalkarsınız?

"Dur bakalım ne olacak?" yaklaşımıyla yapılan terapiler müşterinin bilinçaltının duvarlarına toslamaya mahkûmdur. Bu nedenle benim bu bölümde sunduğum iyileşme modellerinin hepsi SE'i güçlendirme yönünde tasarlanmıştır.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) The Secret Language of Feelings. Calvin D. Banyan.

2) Regression Hypnotherapy: Transcripts of Transformation, v.1. Randal Churchill.

3) Catharsis in Regression Hypnotherapy: Transcripts of Transformation. Randal Churchill.

4) Transforming Therapy a New Approach to Hypnotherapy. Gil Boyne.

5) Analytical Hypnotherapy: Principles and Practice. E. A. Barnett.

6) The Six Pillars of Self-Esteem. Nathaniel Branden.

7) Professional hypnotism manual: Introducing physical and emotional suggestibility and sexuality. John G Kappas

8) Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D. Jay Haley

BÖLÜM 25
DEĞİŞİMİ YARATMAK

Hipnoz, EFT ve NLP davranış ve alışkanlık değiştirme yöntemlerinin birlikte kullanıldığı bir model çalışma

Tek seansta değişim yapacak etkili hipnotik telkinler olmasına rağmen, birkaç yöntemi bir arada kullanarak çok daha kalıcı ve etkin sonuçlar almak mümkündür. Özellikle hipnotik telkinleri basit NLP çalışmaları ve basit EFT çalışmaları ile bir arada kullanarak çok daha kalıcı ve yüz güldürücü sonuçlar alırız. Aşağıda maddeler halinde verdiğim model A.B.D'li NLP uzmanı ve hipnoterapist olan Charlie Curtis'in tartışma listelerindeki paylaşımlarından derlenmiştir. Son derece paylaşımcı bir kişi olan Charlie Curtis'e bu karşılıksız paylaşımlarından dolayı teşekkür ediyorum. Gerçekten onun yazılarından çok yararlandım ve çok şey öğrendim. Bu modelde "sigara içmeyi bırakma" örnek olarak alınmıştır. Ama her türlü alışkanlık ve davranış değişikliğine adapte edebilirsiniz. Bugüne kadar iyi seçilmiş olgularda bu yöntemle aldığımız sonuçlar hep yüz güldürücü olmuştur.

ALIŞKANLIK DEĞİŞTİRMEYİ ENGELLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

1) Birçok kişi sigarayı stresle başa çıkma aracı olarak kullanır. Sigara bırakma seanslarında ne yaparsanız yapın, kişiye stresle başa çıkma yöntemlerini öğretmezseniz etkili olamazsınız.

2) Eğer sigarayı, kendi kimliğinin bir parçası görürse, sigara benim arkadaşım gibi sözler sarf ederse, onun yalnızlık gibi bu olumsuz duygularını çözmeden başarılı olamazsınız.

3) Sigara birçok psikolojik gereksinmeyi giderir. Tatmin edici bir gösteridir, sosyal durumlarda ellerle bir şey yaptırır, günlük olaylar arasında ayıraç olarak kullanılır, ara vermek için bir özürdür, grubu terk etmek için bir bahanedir vs. Bu psikolojik gereksinmeler başka bir yoldan tatmin edilmezse program başarısız kalır.

4) Kişiler sigarayı başkalarından, ama akranlarından öğrenir. Tüm popüler sosyal aktivitelerin içine sigara gömülmüştür. Bar, kahvehane, disko, buluşmalar, cinsel uyarıcı olarak, TV seyrederken. Bu sosyal sorunlarla ilgilenmeyen bir program başarısız olacaktır.

5) Çok kötü yaşam tarzı olan kişiler için sigara fizyolojik bir ihtiyaç, destek gibi çalışır. Bu sorunlarla ilgilenmeyen program başarısız olacaktır.

6) Sigara içme isteği bilinçaltından kaynaklanır. Bilinçli düzeyde karşı konulmaz bir dürtü oluşturur. Bu köklere inmeyen program başarısız kalır.

7) Bırakılmış olsa bile, beklenmeyen olumsuz bir yaşam olayı eski alışkanlıkları hortlatır. Bu beklenmeyen olayları da içermeyen bir program başarısız kalır.

8) Terk etmeyi kişi değil de başkası zorluyorsa sorun baştan başarısızdır, ancak kişi uygun tekniklerle bu karara doğru yol alabilir.

9) Ölüm/sağlık korkusu ile gelen müşterilerde etki nadiren uzun vadelidir. Korkuya neden olan olay ortadan kalkınca, eski alışkanlık zaman içinde hortlar.

10) Çoğu kişi aynı anda çatışan düşünceleri farklı kısımlar şeklinde içerisinde taşır. Sigara içmeyi sürdürmek isteyen bu parçalarla tek tek uğraşılmadıkça sonuç alınamaz.

YÖNTEMİN ANA BAŞLIKLARI

1) Kronolojik bir öykü alın ve temel değerlendirme yapın.

2) Başarıya odaklanmış yapısal davranışsal bir çevre oluşturun.

3) Bir "ekolojik kontrol" yaparak müşterinin içinde bu değişimi istemeyen parçayı araştırın.

4) Davranış değişikliği yaratacak ortamı yaratın, kişiye davranışı değiştirecek gerekli değişiklikleri yapmada yardımcı olun.

5) Bilişsel tedavide olduğu gibi, otomatik düşünceleri ortaya çıkarın. Bu düşünceler alışkanlığı değiştirecek çabaları engelleyen negatif duygularla sıkı sıkıya bağlıdır. Kanıtlanmış bir yöntemle bu duygu ve düşünceleri kısa süre içinde yok edin.

6) Kişinin tedavide olmasını istediği telkinleri saptayın. Örneğin sigarayı bırakmak isteyen bir kişi aynı zamanda sağlıklı yeme alışkanlığı kazanmak isteyebilir.

7) Her kişinin oturuma getirdiği bir şeyi, derin gevşemeyi ve hedefi etkili bir şekilde oluşturacak bir kaldıraç olarak kullanın.

8) Hipnoz çalışması öncesi kişiyi güzel bir transa hazırlayacak olan gevşetme işlemini öğrenin.

9) Derin hipnotik transa alın. Kişiyi hipnotik transta olduğuna ikna edin.

10) Kendiniz için en güvendiğiniz trans indüksiyon yöntemini kullanın.

11) Sorun yaratan eski düşüncelerden, duygulardan, davranışlardan, durumlardan kurtarmak ve yeni başarılı düşünce, inanç ve davranışlara ufuk açmak için 10 adım kognitif (bilişsel) işlemi kullanın.

12) Davranış değişikliği yapın, hedefleri yerleştirin, genel telkinleri verin ve müşteriyi uyandırın.

13) Telkinlerin kişi tarafından kabul edildiğini test edin. Duruma bağlı bellek, öğrenme ve davranışlarla oluşmuş sorunları yok eden bir yöntem kullanın.

14) Tüm bunları içeren bir CD oluşturun. Kişi bunu sık sık güçlendirici olarak kullansın.

ALIŞKANLIK DEĞİŞİKLİĞİ YARATMANIN ADIMLARI

A) TEMEL DEĞERLENDİRME

1) Sorunun tanımlanması; Sigara içiciliği

2) Kronolojik öykü: Günde kaç sigara içiyor? Ne kadar süredir içiyor? Daha önce bırakma çabaları nelerdir? Başarı süreleri ne kadardır? Neden tekrar başladı? Şimdi neden tekrar bırakmak istiyor? Tıbbi sorunları nelerdir?

3) Yardımcı etkenler: Ailedeki diğer bireylerin, yakın arkadaşların, iş arkadaşlarının sigara içmesinin etkisi nedir? Ailede sigara içen bir kişinin hastalığı ya da ölümü var mı? Sigaraya bağlı sağlık sorunları (öksürük, nefes darlığı, isteksizlik, sürekli hasta hissetme) nelerdir?

4) Temel değerlendirme: Kişinin sigara içme davranışında hangi temel fizyolojik ve psikolojik etkenler rol oynuyor?

5) Davranış: Sigara içme zamanı geldiğine nasıl karar veriyorsun? Sigara içmeye karar mı veriyorsun yoksa kendini birden elinde sigarayı yakmış olarak mı buluyorsun?

6) Etkisi: Sigara içme hakkında duygusal olarak ne hissediyorsun? Sigara içmeye başlamadan hemen önce nasıl hissediyorsun? Sigara içerken nasıl hissediyorsun? Sigara içtikten sonra nasıl hissediyorsun? Terk etmeye çalıştığın zaman ne hissediyorsun?

7) Duygular: Sigara içme zamanı geldiğinde bedeninde hangi duyguları hissediyorsun? Yakarken, içerken, içtikten sonra, sigaralar arasında neler hissediyorsun?

8) Hayali: Kendini nasıl görüyorsun? Geleceğini hayal ederken kendinle ilgili hayalin nedir?

9)Kavrama: Sigara içerken kendi hakkında ne düşünüyorsun? Kendine sigara içmeyle ilgili ne söylersin? Sigara içme konusunda çatışma yaşıyor musun? Başkaları sigara içmen konusunda ne söylüyor?

B) KALKIŞ PLATFORMUNU YÜKSELTMEK

10) Duyguları daha olumlu bir seviyeye getir: Bu çalışma herkeste değil, özellikle olaya çok olumsuz ve depresyonda bir vaziyette bakanlar içindir. Yoksa zaten sigarayı bırakmaya pozitif bir koşullanma varsa, bu kısmı atlayabilirsiniz. Duygusal ölçüde nerelerde olduklarını değerlendirin. Sonra onları "Daha pozitif bir yere getirebilir misiniz?"i araştırın. Bu duygusal kaydırma, bırakmayı kolaylaştırır.

Örneğin "çok zayıfım, çok denedim, bırakamadım" diyorsa, kendi inisiyatifinizi kullanarak birkaç çentik yer değiştirme yapmaya çalışın. Ama çok büyük sıçrama değil. O zaman sizi izleyemezler. Gayet sakin ve rasgele, "Sigaranın senin üzerinde bu kadar hâkimiyet kurması seni kızdırıyor mu?" diye sorun. Genellikle bunu alırlar ve kızgınlığa kayarlar. "Evet, gerçekten bundan nefret ediyorum. Sigara üretenler çok suçlu." Ve buradan birkaç çentik daha atlarsınız:

"Daha önceki denemelerinizin başarısız olmasının ne kadar ümit kırıcı olduğunu görüyorum."

" Evet, gerçekten çok arzu etmiştim bırakmayı."

" Bu bana bayağı umutsuz bir söz olarak geliyor."

"Evet, artık bir daha yapabilir miyim, çok şüpheliyim."

"Bugüne kadar çok kişi bıraktı. Sizde de kolaylıkla işleyecektir."

Ve biri iki dakika içinde onu umutsuzluktan, güçsüzlükten, bir beklenti içine getirirsiniz. Burası terapiye devam için çok daha iyi bir kalkış noktasıdır.

C) HEDEFİ OLUŞTURMAK

11) Çizelge: Kişiyi başarıya odaklayacak davranış ortamının oluşturulması. Bu bölüm kişiyi başarı hakkında koşullayacak ve o anda mevcut başarısızlık odaklanmasından kaydıracak bir çalışmadır.

12) Hedef: Sigara içmeyen bir kişi olmak. Hemen, derhal. (Bazıları bırakmaya başlayacakları bir zaman isterler, onların isteklerine uyun.)

13) Hedefe ulaşmanın yararları: "Daha temiz kokacağım, maddi kazancım olacak, daha sağlıklı olacağım, daha uzun yaşayacağım. Vs."

14) Hedefe ulaştığınızı nasıl anlayacaksınız? (Bu herkes için değişir. Ne beklediğini bilin ki bunu telkinlerinizde kullanın.) "Artık sigara içmeye karşı arzu duymayacağım. Buradan çıkacağım ve yakmayacağım. Tüm bir ay ağzıma koymayacağım. (Şu) durumda bile ağzıma almayacağım. "

15) Hedef diğerlerini nasıl etkileyecek? "Karım çok mutlu olacak, çocuklara iyi örnek olacağım, daha kolay top oynayacağım. "

16) Bir hedef hayali seç: Gelecekte bir zamanda bir sahne canlandırmasını isteyin. (Genelde 30 gün seçeriz). Kendilerini gelecekte sigara içmeyen bir kişi olarak görsünler ve somut sonuçlarıyla ifade etsinler. " Bir sonraki doktor kontrolüme sigara içmeyen bir insan olarak gidiyorum, dağlarda köpeğimi

gezdiriyorum ve hiç nefesim daralmıyor, halı saha maçı yapıyorum ve nefesim daralmıyor, aksine kendimi enerji dolu olarak görüyorum."

17) Hedef hayalinin ayrıntıları: Kimileri görsel, kimileri işitsel, kimileri dokunsal kimileri de üç özelliğe birden sahiptir. Görsel değilseler bile onları konuşturun, böylece görsel notlar alabilirsiniz. " Köpeğimi caminin yanındaki yokuştan çıkarıyorum. Tepeden sağa dönüyoruz. Köşede büyük bir ev var. O köşede hep sigara yakardım. Fakat şimdi kendimi tam formda hissediyorum ve taze havayı ciğerlerime çekerken kendimi çok iyi hissediyorum. VE SİGARA İÇMEYEN BİR İNSAN OLMAK. NE KADAR GÜZEL BİR DUYGU!". Bu görsel sözleri kaydedin. Bunları daha sonra telkinlerinizde kullanacaksınız.

"Yokuşu tırmanıyorsun. Evin köşesine geliyorsun... "

18) Hedefin sesleri: "Ne işitiyorsun?" "Köpeğimin havlamalarını işitiyorum. Trafiğin sesi. Ağaçlarda kuşlar."

19) Hedefin dokunuşları: "Bedeninde neler hissediyorsun?" "Çok iyi hissediyorum. Bedenim enerji dolu. Soluk almam çok kolay."

20) Hedefin duyguları: "Bu geziden ne gibi duygular hissediyorsun?" " Ooo mükemmel. Çok mutluyum. En sonunda bunu başardım."

21) Hedefin eylemleri: "Ne yapıyorsun?", "Yürüyorum. Huzurluyum. Çok iyi hissediyorum."

22) Yeni olumlu konuşma biçimi: "Ve şimdi kendine neler söylüyorsun sigara içmeyen bir insan olarak?". "Ooo. Mükemmelsin. Sonunda başardın. Bu mükemmel. Arkadaşlarıma ne kadar mükemmel hissettiğimi söylemek için sabırsızlanıyorum."

D) EKOLOJİK KONTROL

23) Ekoloji: Bir "ekolojik" kontrol yapın. Bu değişimi kabul etmeyen içsel parça var mı? Eğer yoksa hedef kurgulanmıştır.

24) Değiştirmek istediğinin bir şey var mı? "Neden bana tepede derin bir

nefes aldırmıyorsun ve temiz havayı içine çekmemin ne kadar güzel olduğunu fark ettirmiyorsun?"

25) Tüm parçaların bu sonuçla uyum içinde mi? Çoğu "evet" der. Eğer "hayır" derse hala sigara isteyen bir parça var demektir. Daha fazla ilerlemeden önce "parts çalışmasını" yapın.

26) Tüm sorunun bugün bitmesini istiyor musun? Yine çoğu "evet" der. "Hayır" derse ya ilerde bir zamanda sorunu çözmeyi düşünüyordur, o zaman buna uyun. Ya da çözülmemiş bir çatışma vardır. Yine o zaman "parts tedavisi" yapın.

E) DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME

27) Çizelge: Uzun süreli bir alışkanlığı değiştirmek isteyen bir kişi için bu bölüm bu paketteki en zor kısımdır. En zorlanacakları kısımdır.

28) Uyanık (hipnoz dışı) sorular: Sayfanın tepesinde kişinin ne zamanları içtiğini "check" eden liste vardır. Kişiye ne zamanları içtiğini sorarsanız "her zaman" der. Ama listeyi check ederseniz, çok daha özel yanıtlar alırsınız. "Evet, doğru; yemeklerden sonra. O zamanlarda vazgeçmek gerçekten zor olacak."

29) Eski olumsuz davranışlar: Başka bir sütuna içtiği zamanları not edin. "Sabah kalkınca. Yürürken. Telefonla konuşurken."

30) Yeni olumlu davranış: Bu kısım işlemin en zor kısmı. Sigara içme yerine yapacakları yeni bir şey icat etmelerini isteyin. Genelde karşı koyarlar. Ama bir alışkanlığın yerine yeni bir şey koymanın o alışkanlığı bırakmaktan çok daha kolay olduğunu söyleyin. "Daha önceleri bundan başarılı olamadınız. Bu zor biliyorum, ama bunu mutlaka yapalım. Bu sigarayı etkin, kolay, zorlanmadan bırakmanıza çok yararlı olacak."

31) Standart yanıtlar: Çare bulmakta zorlanırlarsa birkaç standart çare teklif edin. Aşağıdakiler gerçekten güzel çalışır. Bir bardak su içmek, (çok iyidir, toksinleri temizler). Derin bir nefes almak, (sigarayı içine çekmeyi temiz bir yoldan taklit eder). Havuç, salatalık veya yağsız diyet çubukları yemek, (oral

aktivite, kalorisi yok, kilo almayı önler). Diğer popüler seçenekler; yürüyüşe çıkmak, temiz hava almak, gevşetici bir şeyler yapmak.

32) Zorlanıyorlarsa: Onlara soru sorun. Hemen yakın gelecekleriyle bağlantılı olsun. "Şu anda sigara içmeyen bir kişisin. Yarın (bugün) (...bunun.) yerine ne yapacaksın?" Örneğin "Şu anda sigara içmeyen bir kişisin, sabah, yarın, kalkar kalkmaz ne yapacaksın? " Biraz düşünürler. "Bilmiyorum. Bu çok zor gerçekten." Sonra yanıtla gelirler. "Hemen mutfağa geçeceğim. Kahvaltımı hazırlayıp, günün gazetesini okumaya başlayacağım."

33) Ekoloji: Her yanıt için "Bu yeterli olacak mı?" diye sorun. "Eğer hemen kahvaltı yapmaya başlayıp, gazeteni okursan bu yeterli olacak mı?". "Evet" derse iş tamam. "Hayır" ya da "bilmem" derse, o zaman "Başka ne yapman gerekir ki bu olayı doyurucu ve yeterli hale getirsin?". "Kahvemin ya da portakal suyumun ne kadar lezzetli olduğuna odaklanacağım ve gazetemi okuyacağım". "Bu yeterli olacak mı? ." "Evet".

34) Ekoloji: Eğer kötü bir tercihte bulunurlarsa, "Cebime fındık fıstık doldurup sigara yerine onu atıştıracağım." "Seçtiğin şeyi birçok kez yineleyeceksin. O zaman bu kadar çok fındık fıstık atıştırırsan sana kilo aldırmayacak mı? " "Evet, tabi, o zaman meyve yerim." " Bu kadar çok meyve sana sorun yapmayacak mı? Gaz gibi." " O zaman beraberinde su da içerim." "Bu kadar çok meyve ve bol bol su sana sorun yaratmayacak mı?" "Hayır" "Tamam o zaman bunu yapalım".

F) EFT ÇALIŞMASI

35) EFT çizelgesi: İşin zor kısmını bitirdiler. Bundan sonra ilerlemek çok daha kolay olacaktır. Şimdi sigara içmenin etrafında parazit yapan tüm zihinsel aktiviteyi yok etme zamanıdır. EFT bu amaç için mükemmeldir ve herkeste aynı etkinlikte iş görür. Çoğu kişinin birkaç temel negatif düşüncesi vardır. EFT bu negatiflikten doğan direnci hızlı bir şekilde ortadan kaldırır. EFT bir ormanı, her seferinde bir ağacı keserek ortadan kaldırır. Ama bazı insanların durumu çok patolojik ve karmaşıktır. Yani o kadar çok negatif düşünceleri vardır ki. Tüm gün ağaçları budasanız, ertesi gün onlar yeni 100 düşünceyle gelirler. Bu nadir insan tipiyle, fazla uğraşmadan doğrudan hipnoza geçin.

36) En önemli 10 listesi: EFT yapmanın en hızlı şekli onların en önemli 10 negatif düşüncelerinin listesini yapması ve bunları tap (noktalara vurmak) lemektir. Bu işlem enerji yükünü sıfıra yaklaştırır. Liste bittiğinde enerji tamamen sönmek üzeredir.

"Bana sigarayı bırakmakla ilgili en önemli 10 olumsuz düşünceni söyle." Genelde arka arkaya düşünceler sıralanır. "Yapamam, mümkün değil, daha öncede denedim, bırakmazsam bu beni öldürecek, kalp krizi geçirmekten korkuyorum, pis kokan şeylerden nefret ediyorum, elime her aldığımda kendimden nefret ediyorum, sigaralar beni yönetiyor." Birbirine benzer de görülse her birini not alın. Eğer 5' in üzerine çıkamazlarsa, onlara yardım edin. Genelde daha fazlası, eşeledikçe gelecektir. Ne kadar fazla düşünce üretirseniz enerjiyi daha iyi boşaltırsınız.

37) Bakış açısı: EFT dilinde her düşünce soruna bir bakış açısıdır. Ve her biri için tap'leme gereklidir. İşleme başladıktan sonra başka bakış açılarının ortaya çıkması mümkündür. Onun için başlamadan uyarın. "Eğer biz bunları yaparken başka olumsuz düşünceler zihnine gelirse, hemen dur ve bana bildir." Bu düşünceleri de listenin sonuna ekleyin ve onlar için de turlayın.

38) Psikolojik ters çevirme: "Eğer tüm bu düşüncelerini tek bir cümleyle özetlemeni isteseydim nasıl bir şey söylerdin?" " Bu alışkanlığın beni yönetmesinden nefret ediyorum" O zaman sore spot'u ovuştururken ya da karate vuruş noktasına vururken bu cümleyi üç kez söylesinler. "Her ne kadar sigaranın beni kontrol etmesinden nefret ediyorsam da kendimi tam anlamıyla ve her şeyimle kabul ediyorum."

39) İlk tur: Temel cümlelerinin ilk kısmını her noktada birkaç kez söylerken, her noktayı tap'lesinler.

40) İlk ifade: İlk ifadeyi söylerken tüm noktalara bir tur atsınlar.

41) Geri kalan ifadeler: Her ifadeyi sırayla tüm noktaları tap'leyerek bitirmeye başlasınlar. İfadeler birbirine benzese de turu tekrarlayın, ancak kişi "Bunu daha önce yaptık" derse bir sonraki ifadeye geçin.

42) Kutup yön değiştirmesi: Listenin sonuna doğru başlangıçtaki enerjilerinin azalmaya başladığını göreceksiniz. Hafiften gülmeye başlayacaklar. Negatif

düşüncelerini komik bulmaya başlayacaklar. Çoğu zaman negatif enerji tamamen tükenecek ve farkında olmadan ifadeyi pozitif olarak söylemeye başlayacaklar. "Bunu bitireceğim, bu işleyecek". Eğer böyle yaparlarsa, bu şekilde tap'lemeyi bitirmelerine izin verin. Ve listede geri kalan ifadeler için, artık kutup yön değiştirdiğinden, onlara ifadenin pozitif şeklini oluşturmalarını isteyin. Ve noktaları bu pozitif ifadelerle tap'lesinler.

43) Eğer kutup değişimi olmazsa: Listenin sonuna geldiniz, kutup değişmedi. "Nasıl hissediyorsunuz " diye sorun. Genellikle bir değişiklik fark edecekler; "Çok iyi hissediyorum. Bu şaşırtıcı. "

44) Hala bir şeyler engel gibiyse: Ne söylerlerse söylesinler, "Hala bir şeyler engel gibi gözüküyor mu?" diye sorun. Çoğu "Hayır, bırakmaya hazırım, bu nasıl oldu bilmiyorum ama artık canım sigara içmek istemiyor" diyecektir. Bunu duyarsanız hipnoz yapmaya hazırsınız demektir.

45) Kalan engeller: Eğer hala bir engel varsa, örneğin :"Korkarım buradan çıktıktan sonra içmeye devam edeceğim." Bu cümleye tam bir tur atın.

46) Artık engel yok: Kalan engeller birkaç cümleyi geçmez. Birkaç kez aynı şekilde "Hala bir şeyler engel gibi gözüküyor mu?"diye sorun. Şaşkınlıkla "hayır artık bir şey kalmadı" diyeceklerdir. "Artık hazırım."

47) Tekrar ters çevirme: Eğer bu işlemi yaparken, "Bir değişiklik yok. Fark hissetmiyorum." derlerse, bu onların hala psikolojik olarak ters durumda olduklarını gösterir. Onları bu şekilde tutan ve hala size söylenmemiş cümleleri eşelemeye başlayın. "Burada işimiz bitince yine sigarayı yakmaktan korkuyorum.". O zaman temel cümle işlemini ve tüm noktaları bu cümleye göre tekrar edin. Ya da ileri düzey EFT biliyorsanız bu şekilde PR değişimi yaparsınız.

48) Çok ağaç var: Çoğu kişi EFT'ye çok güzel yanıt verir. Ama bazıları birbiri içine geçmiş birçok sorunlar iç içe gözükür. Ağaçları biçseniz de hala koca bir orman vardır. Çok güçlü bir "sekonder kazanç" olabilir. Bu davranışı bilinçdışıdır. Ve zihinlerini ürettiği her türlü iç konuşmaya inanırlar. Duygularıyla davranırlar, tam bir duygu çorbasıdırlar, korku, kızgınlık, suçluluk gibi güçlü olumsuz duyguları vardır. Tüm tap'lere rağmen bunlar devam eder. Bunları kolayca tanıyacaksınız. Her turdan sonra "Nasıl gidiyor?" diye sorduğunuzda "Değişiklik yok." diyeceklerdir.

Eğer gerçekten bırakma yönünden samimi olduklarını hissediyorsanız, o zaman devam edin. 5-PATH sistemini tam olarak uygulayarak bilinçaltı çatışmalarını çözdükten sonra, çok güçlü telkinlerle, dissosiyatif sözcüklerle onları alışkanlıktan koparmaya çalışın.

49) Terk etmeye hazır değil: Ne kadar iyi olursanız olun, terk etmeye hazır değillerse, size "hipnoz işlemiyor" gibi sözler sarf edeceklerdir. Yani sigaraya devam etmek için bahaneleri olacak. Bu duruma düşmek istemeyiz. Yani kişi umutsuz olgu olarak gözüküyorsa, sizi dinlemiyorsa, dediklerinizi yapmıyorsa, beklenen normal yanıtları beklenen zamanda üretmiyorsa, her şeye direniyor gibi gözüküyorsa, EFT' de ve hipnozda ısrarcı olmayın. İşleri zorlaştırmaktan öte bir yararı olmaz. Kalp kalbe konuşmanın zamanıdır. Gerçekte bırakmayı istiyorlar mı? Hazır değillerse, evlerine gönderin. Zararın neresinden dönülse kardır. "Hazır olunca gelin." deyin. Onların dışarıda, sizin aleyhinizde reklâm yapmasının böylece önüne geçin.

G) HİPNOZ ÇALIŞMASI:

50) Hipnoanaliz çalışması: Gerçekten terk etmek istiyorlarsa, ama bizim çizelgemizdeki istediğimiz sonuçları üretemiyorlarsa, o zaman regresyonla ilk sigaraya geriletin ve bizim çizelgemizde ulaşamadığımız hangi temel ihtiyacı karşılamak için sigaraya başladığını öğrenin. Çatışmalı bir durum varsa parts terapisi ile devam edin.

51) Telkin hazırlama çizelgesi, istekler: Şimdi onlara telkinlerinde neler istediklerini sorma zamanı. İstedikleri her şeyi telkininize ilave edebilirsiniz. Örneğin, "Haftada 5 gün spor salonunda çalışmak istiyorum." veya "Sağlıklı diyet yapmak istiyorum." onların kendi dilleriyle söylediklerini telkin kalıbına uygun hale değiştirin. Örneğin "Ivır zıvır atıştırmak istemiyorum" derlerse, bunu siz "Sağlıklı yiyecekleri seçmek istiyorum" diye çevirin. İstedikleri telkinlere ekolojik kontrol yapın. "Sizce haftada 5 gün egzersiz yapmak gerçekçi bir istek mi?" "Ya, evet belki istediğim kadar egzersiz yapmak istiyorum demeliyim. Haftada üç olsun." gibi.

52) Standart telkinler: Daima şu telkinleri kullanın: "Her an sağlıklı seçimler yapmaktan zevk alıyorum ve yaparım, her zaman sağlıklı seçimler yaparım," , " benim için en iyi olanı yaparım" , " hedeflerime ulaşmak için gereken her şeyi

yaparım", " hedefime ulaşmak için gereken her düşünceden yararlanırım", ve en önemlisi " yaşamımın geri kalan döneminde sigara içmeyen bir kişiyim".

53) Hipnoz: Kendi tercihiniz olan indüksiyonu ve derinleştirmeyi kullanın

54) Bizim tercihimiz: (bu yazıyı hazırlayan ekibin tercihi.) Fiziksel bedeni gevşetmek ve zihni gevşetmek. Bu, derin hipnoza ulaşmayı izleyen güzel bir yöntemdir. Eğer seansı kaydedecekseniz, bu gerdirme ve gevşetme yöntemini CD'den dinlemek ve stresi azaltmak açısından uygun bir yöntemdir. Burada Eriksonian tarzda, ona gevşetmeyi hatırlatan bir hatırası kullanılır. CD' yi her çaldıklarında o Bodrum'daki güzel tatillerini anımsayacaklar ve derin bir gevşemeye ulaşacaklarıdır. Ama size uygun olan indüksiyon yöntemi hangisi ise onu seçebilirsiniz.

55) Dışa odaklanmış intrapersonal trans: Bu, Eriksonian bir tekniktir. Siz de onunla beraber transa girin. Derin bir duygusal bağlantı oluşur ve sonuçlarınız çok daha iyi olacaktır. İndüksiyonunuzu onun nefes hızına uydurun. Onun derinleştiğini gördüğünüz her anda, "Çok iyi, ihtiyacın olan neyse onu yaparak derinleşmeye devam et." diyerek derinleştirin.

56) Eskiyi gönder yeniyi kabul et: Transa girdikten sonra onlara hızlı 10 adımlık değişime hazırlanma işlemini uygularız. "Şimdi 10' dan 1 'e doğru sayacağım. 1' e ulaştığımda, yaşamının bundan sonraki döneminde sigarasız yaşayan bir kişi olmaya hazır hale gelmiş olacaksın, sağlıklı bir seçim yapmış olmanın dayanılmaz hafifliğini hissedeceksin, 10. seni bağlayan tüm düşüncelerden vazgeçerken... (bekle.) , 9. artık hissetmek istemediğin tüm eski duyguları serbest bırakırken... (bekle). 8. artık yeni davranış biçiminin için gerekli olmayan tüm eski davranışlarından vazgeçerken... 7. artık ihtiyacın olmayan eski olayları salıp gönderirken... (bekle), 6. artık yaşamının bir parçası olmasını istemediğin ne varsa, bedeninde ve zihninde hangi düzeyde yerleşmiş olursa olsun salıp gönderirken...(bekle). 5. başarıyı getiren yeni düşüncelere kendini açık hale getiriyorsun... (bekle) 4. olmaya karar verdiğin kişiye dönerken kendini yeni düşüncelere açık hale getiriyorsun... (bekle). 3.olmaya başladığın kişiyle uyuşan yeni davranışları benimsiyorsun... (bekle). 2. başarını destekleyen yeni durumlara açık hale geliyorsun... (bekle). 1. her an sağlıklı seçimler yapabilmek için, bedeninin ve zihninin her düzeyinde ihtiyacı olan başka ne değişim varsa kendini onlara açık hale getiriyorsun... (uzun uzun bekle.)"

57) Telkin çizelgesindeki telkinleri verin: En önemlisi ile başlayın. *"Şu andan itibaren sağlıklı seçimler yapmak müthiş iyi hissettiriyor ve sen de her an sağlıklı seçimler yapıyorsun"* 3 kez tekrar edin. Sonra diğerlerini 3 kez tekrar ederek verin.

58) EFT de oluşturulmuş negatif düşüncelerin olumlusunu verin: "Alışkanlığın beni hükmetmesinden nefret ediyorum." sözü " Sen artık yaşamını kontrol ediyorsun." a döner. Listedeki tüm düşünceleri 3 kez verin.

59) Davranış değişiklikleri için gerekli olan değişiklikleri verin: "Sabah kalkınca, hemen kahvaltı masasına gideceksin, TV' de haberleri izlerken, kahvaltını hazırlayacaksın, kahvenin ve portakal suyunun ne kadar lezzetli olduğuna odaklanacaksın." (Ve her cümleye ekleyin.) " ve her an sağlıklı bir seçim yapmış olmanın ne kadar iyi hissettirdiğini fark edeceksin". 3 kez tekrar edin. Sonra diğer davranış değişikliğine geçin. Hepsini bitirene kadar devam edin.

60) Hedefi oluşturan çizelgedeki telkinleri verin: Tüm detayları verin. *"30 günün sonunda, sigara içmeyen bir kişi olarak, çok daha iyi hissediyorsun. Hiç sigarayı istemediğini fark ediyorsun. Tamamen yaşamından çıkıp gitmiş. Özgürsün. Karın sigara içmeyen bir kişi olmandan çok memnun. Sokakta köpeğini gezdiriyorsun. Tepeye çıkıyorsun. Köşedeki evin yanından dönüyorsun. Orada şöyle kaslarını geriyorsun ve gevşiyorsun. Sigara içmemenin ne kadar güzel bir şey olduğunu fark ediyorsun. Kuşların, köpeğinin ve trafiğin seslerini duyuyorsun. Bedenini çok sağlıklı hissediyorsun. Sigara içmeyen bir kişi olmaktan çok mutlusun. Bu yürüyüşten her zamankinden daha fazla keyif alıyorsun. Kendini tebrik ediyorsun. Sonunda başardım. Özgürüm. Bu mükemmel. "*

61) Son olarak sağlık dileklerinizi verin: *"Ne kadar iyi hissettiğine dikkat et. Ne kadar gevşediğine ve sağlıklı bir seçim yapmanın dayanılmaz güzelliğine, hafifliğine. Her an."* (bekle.) Bu sözü tekrar ve tekrar 10 kez yineleyin.

62) Hipnozdan çıkarırken, teyp kaydı da yaptığınız düşünürsek; *"Eğer şimdi uyku zamanınsa ben 5'e geldiğim zaman ne kadar derin ve gevşetici bir uykuya daldığını fark edeceksin. Gerektiği kadar uyuyacaksın. Ve tazelenmiş,enerjik olarak uyanacaksın. Çok iyi. Çok sağlıklı bir duyguyla. Her zamankinden çok daha iyi hissederek. Eğer uyanık ve ayık olduğun bir zamansa. 5'e geldiğimde*

kendini her zamankinden daha sağlıklı, iyi ve huzurlu hissederek, normal fiziksel hislere dönmüş olacaksın.

1. Şimdi geriye geliyorsun. Normal bilinçli durumuna. Bu güne. Şu ana. Bu odaya geri geliyorsun.

2. Sadece benim sesimi değil. Odadaki tüm sesleri, belirgin ve net bir şekilde fark ediyorsun.

3. Tüm hislerin hayata dönüyor. Canlı. Mükemmel bir değişimle.

4. Bedeninde canlılığı hissetmenin güzelliğiyle.

...ve ben 5'e ulaştığım anda... Gerekli olan tüm zamanı kullandıktan sonra. Tüm yolu geri dön ve gözlerini aç. Ne kadar iyi hissettiğini. Ne kadar gevşemiş ve huzurlu olduğunu. Ve her an sağlıklı seçim yapmanın dayanılmaz hafifliğini hissederek.

5. Şimdi tüm yolu geri geldin. Ne kadar iyi hissettiğine dikkat et. Ne kadar gevşemiş olduğuna dikkat et. Ve fark et. Hemen şimdi sağlıklı bir seçim yapmış olmanın güzelliğini. Mükemmelliğini."

64) Seans sonrası çizelge: Kişi bu anda bu muazzam değişimin etkisi altındadır. Bilinçte müthiş bir yer değişimi olmuştur. Ona uyanık bilinçli duruma gelmek için bir dakika kadar bir süre tanıdıktan sonra, "Bu işlem sırasında en çok hoşlandığın duygu neydi?" Hipnozun gücünü işaret etmek için en çok hangi duyguyu ya da olayı farklı olarak algıladıklarını sorarız. Burada seans sırasında kullandığımız katalepsiye dikkat çekmektir amacımız. "Kollarım gerçekten çok ağırlaşmıştı." bunu hipnozun kanıtı olarak kullanırız. "Bu sana ne kadar derin bir hipnozda olduğunu gösteriyor.".

64) Nasıl programlandıklarını test edin: *"Sabah kalktığında ilk olarak ne yapacaksın?" Hepsi hemen aynı yanıtı verecektir. Aynı sizin telkinde kullandığınız sözcüklerle. "Sabah kalktığımda kahvaltıya gideceğim, TV de haberleri izlerken kahvaltımı hazırlayacağım." "30 günün sonunda ne olacak?" "Köpeğimi gezdirirken tepede ne kadar iyi hissettiğimi fark edeceğim."* Bu güzel bir belirtidir ve düşüncelerinizi onun beynine çaktığınızı gösterir. Eğer hemen yanıtları bulamazlarsa, bilinçaltı verilenleri alamamış demektir. Hemen kısa bir süre daha transa sokarak eksik kalan telkini tekrar verin.

65) İşlemin kaydedilmesi: Çoğu kişi güçlendirici bir CD almaktan hoşlanıyor ve seanstan sonra günlerce, her gün CD' yi büyük bir keyifle dinliyorlar. Bu onlara self hipnozu da öğretmiş oluyor. 1. bölümde gevşetici / indüksiyon bulunuyor. 2. bölüm telkinleri içeriyor. Böylece 1. bölümü izlerken gevşerler. Sonra isterlerse 2. bölümü de izlerler. Ya da uyurken zaten uykulu olduklarından gevşemeyi atlarlar ve 2. bölümden dinlemeye başlarlar.

66) Sağlıklı seçim yaptıklarının sözleşmesi: Onların bir sözleşme imzalamalarını isteriz. O andan itibaren sigarasız yaşayacaklarına dair. Ve o andan itibaren yapacakları yeni 5 davranışlarını altına yazarlar.

67) Güçlendiricilerin kaydının tutulması: Sözleşmenin arkasında CD'lerini dinlemelerini, sağlıklı yaptıkları seçimlerini not alırlar. İkinci bir seansa gelecek olurlarsa bu kayıtları da getirirler. Herkes bunu uygulayacak kadar organize değildir. Ama uygulayanlardan birçok yeni şeyler öğrenebilirsiniz.

68) Trans sonrası checklist: Bırakanlar için yararlı öneriler listesi. Portakal ye. B vitamini al gibi.

69) Seans sonrası notlar: Onlar gittikten sonra tutmak istediğiniz notlar.

70) Seans çizelgesi: Kullandığınız teknikleri çek edin.

Bu yöntem her türlü alışkanlığa adapte edilebilir: Sadece istenilen değişimin ismini değiştirin. Örneğin, sağlıklı yeme alışkanlığı. Sağlıklı ve güzel tırnaklar. Sağlıklı ve ince bir beden gibi.

Harcanan zaman: Yaklaşık 2 saat. Gerekirse birkaç seansa bölebilirsiniz.

İyi sonuçlar almak için: Kendi alışkanlıklarınıza uyumlu hale getirebilirsiniz. Metodu olduğu gibi, ya da kısmen, ya da kendi kavram ve yöntemlerinizi ekleyerek kullanabilirsiniz.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Charlie A. Curtis. Şahsi Yazışma

BÖLÜM 26
ACİL DURUMLARDA HİPNOZ

Basit hipnotik trans tekniklerini bilerek acil durumdaki bir kişiye birçok faydanız olabilir. Trafik kazası ya da kalp krizi gibi bir durumla karşılaşmış bir kişinin zaten kritikal faktörü baypas durumdadır ve kendisini kurtaracağına inandığı her türlü telkini kabul edebilecek durumdadır. Bu nedenle, bilinçaltı o anda kendisinden istenen her türlü durumu gerçekleştirme eğilimindedir.

Acil bir durumla karşılaştığınızda, eğer bir kalabalık varsa ve kalabalık telaşlıysa o anki kararlı tutumunuz tüm grubu kontrol altına alacaktır. Çünkü grup olarak trans halindedirler. Şaşkınlık, korku, endişe, kararsızlık bulaşıcı hastalık gibi herkesi bir anda sarar. Bu nedenle ilk işiniz etrafınızdaki insanları kontrol altına almak olmalı. Onlara bu işi halledeceğinizin güvenini hemen, anında vermelisiniz.

"Çekilin ben uzmanım, ne yaptığımı biliyorum."

"Lütfen geriye çekilin. Benin acil durumlarda ne yapacağımı gayet iyi bilirim. Ben doktorum. Ben acil eğitimi almış bir kişiyim."

İkinci adım yardıma ihtiyacı olan kişiyle hızlı bir uyum geliştirmektir. Ona, tamam bu adam beni kurtarır havasını hemen aşılamalısınız. Sadece sıkıntıdaki kişiyle değil etrafındaki insanlarla da güven ortamını geliştirmelisiniz. Sizi lider olarak kabul etmeliler.

Bu andan itibaren kullanacağınız dil çok önemlidir. Diliniz karşıdaki kişi ve kişilerde iyileşmeyi ve kurtulmayı hayal ettirecek kelimeleri içermelidir. Konuşmalar bilinçaltında resim yapacak özellikte olmalıdır.

"Şimdi seni rahatlatacağım. Sen sadece benim dediklerimi hayal et."

Telkinleriniz inandırıcı olmalıdır. Bilinçaltı literaldir. Yani kelimeleri gerçek anlamıyla değerlendirir. Bu nedenle somut ve net kelimeler seçmelisiniz. Yani kullanacağınız kelimeler saf sözlük anlamında olmalı. İki anlamlı sözlerden, benzetme ve mecazi anlamlardan uzak durmalısınız.

Telkinlerinizi şevkle vermelisiniz.

Seyircilerin bir şey yapmasını sağlayın. Bu durumda kişiler işe yaramak isterler ve verilen görevi eleştirmeden hemen yerine getirirler.

"Sen ambulans çağır. Sen battaniye getir. Siz etrafı kontrol edin. Sen şu köşeyi al. Sen şu köşeyi tut. İnsanları içeri alma."

Yardım edilecek kişiye onun bir geleceği olacağını hissettirin. Çok kötü durumda olmadığı, izlenimini yerleştirin. Asla yüzünüzde, yarası ne kadar kötü olursa olsun, kötü bir şey görüyormuş havası vermeyin.

"Hadi bakalım, 1 hafta sonra bu olanlara beraber güleceğiz."

2. söyleyeceğiniz:

"Rahatla, yardım yolda geliyor."

Hipnoz kelimesini acil durumlarda kullanmayın. Bazen hipnoz kelimesi o kişi için içinde bulunduğu durumdan çok daha korkutucu olabilir.

Hemen ismini öğrenin ve ona ilk ismiyle hitap edin. İnsanlar kendi ismini işitmekten hoşlanırlar ve sizle bir samimiyet geliştirirler.

Travma durumunda olan bir insanda zaten kritikal faktör aşılmıştır. Özel bir indüksiyon yapmanıza gerek yoktur. Söyleyeceğiniz her söz doğrudan o kişiyi etkiler.

"Bu battaniyeyi üzerine koyunca kendini çok iyi hissedeceksin ve gevşeyeceksin."

Battaniye güven verici bir nesnedir. Çünkü her akşam uykuya dalmamızı hatırlatır. Kendini iyi hissettirir. Sıcaklık ve şefkati hatırlatır. Çocukluğunda annesinin üzerini örtmesini hatırlatır.

Ona kendisi bazı seçimler yapıyormuş izlenimini verin.

"Kolunu şöyle yaparsam mı, yoksa göğsünü şöyle yaparsam mı kendini daha iyi hissedersin?"

Her iki seçenekten hangisini seçerse seçsin kendisini iyi hissedecektir.

Korku onları zaten derin hipnoza almıştır. Göz göze bak güven ver. Gelecek ver. Ölüyor bile olsa zihinsel olarak daha iyi hisseder.

Negatif cümle kurmayın. Telkinler pozitif olmalı. "Ölmeyeceksin" derseniz "Öleceksin" diye anlar. Bunun yerine "İki hafta sonra beraber yemek yiyeceğiz. Şimdi rahatla. " diye konuşun.

İnandırıcı olmalısınız. Çok acı çeken birisi öleceğine inanır. O anda onu iyi hissettirici ve acısını azaltıcı telkinler vermeye başlayabiliriz.

"Kendini şöyle düşün. Elin soğuk bir kovada. Ve uyuşuyor."

Ağrıyan yerlerine uyuşturucu telkinler verin. Uyuşan elini ağrıyan yerlerinin üzerine koydurarak uyuşukluğu acıyan bölgelere nakledin.

Ağrı kelimesini kullanmayın. "Rahatsızlık, sıkıntı" daha uygun kelimedir.

Çok acil bir müdahale gerekmezse, telkinlerinizi gittikçe kuvvetlenmesini sağlamaya başlayabilirsiniz. Basit telkinlerden başlayın.

"Her gün daha iyi olacaksın."

Çok geneldir ama açılış için iyidir. Kendine güveni güçlendirici sözler verilebilir.

Asla acı çeken bir insanla şakalaşmayın. Etraftakilerle de onun durumunu ifade eden hafif ya da aşağılayıcı sözler kullanmayın.

Bazen başka bir insanın davranışı yüzünden acı çekiyordur. O insanı uzaklaştırın. (Kazaya neden olan kişi gibi. Ya da onu kızdıran her kimse.) Öfke hissetmesini engelleyin. Kızgınlık gerginlik yaratacaktır. Ama o anda birisine kızgınsa, uyum için kızgınlığına katılın.

"Onun hakkından geleceğiz. Suçunun cezasını çekecek. Haklısın vs."

Sesiniz ve beden duruşunuz önemlidir. Sesiniz duruma uygun olmalıdır. Sevgi dolu, sakinleştirici, maternal olmalısınız.

Çığlık atıyorsa ona şok vermelisiniz. Ondan daha fazla bağırmanız gerekir.

"Beni dinle. Hemen şuraya bak. (Alnınızı gösterin). Hareket etme."

Böylece o anda bilincini meşgul etmiş oluyorsunuz. Yaralanmış bölgeden dikkatini uzaklaştırmış oluyorsunuz. Ellerinizi çok iyi kullanın. Söylediğinizi güçlendirin.

Ümitsizlik aşılayan sözlerden uzak durun.

"Elimizden gelenin en iyisini yapacağız."

Söylenebilecek en olumsuz söz. "Elimizden fazla bir şey gelmiyor." anlamı içerebilir.

Ne olacak ameliyatta ölürse ona yalan söylediğiniz için sizi dava mı edecek? Ameliyata girerken, müdahale öncesi, her şeyin gayet iyi olacağı beklentisini yaratın. Zihin neyi beklerse onu gerçekleştirme eğilimine girer.

Kalp krizinde kan basıncı düşer. Bu nedenle gevşeme yaratmadan hipnotik telkinleri vermelisiniz.

Her yaptığınız şeyden sonra onları sürekli teşvik edin. Gayet iyi yaptığını söyleyin. "Bunu yapabilir misin?" gibi ona tercih hakkı verecek sözlerden kaçının. Neler yapması gerektiğini söyleyin.

Travmatik ve yaralı bölgeden onu zihinsel olarak uzaklaştırın.

"Buradan başka bir yerde olmak isterdin, değil mi? Sadece gözlerini kapa ve orada ol."

Aslında çoğu insan aklından resim yapamaz. Ama soru cevap şeklinde hayal yaratabilirsiniz.

Bazen konuşamaz. Çok korkmuştur. Ya da fiziksel bir durum vardır. Ama farklı bir hayal ortamına taşıyıp oranın keyfini çıkarabilir. Gerekirse sadece işaretlerle anlaşabilirsiniz.

Esprilerde çok dikkatli olun. Sadece o gerginliği almaya çalışın. Şaka yapmayın.

"Biliyorum sıkıntıdasın. Ama benim dediğimi yaparsan tüm rahatsızlıkların sonlanacak. Nefes al ve gözlerini kapa. Gevşe. (Kaş arasına parmağınızı koyun). Göz kapaklarının arkasından parmağıma bakmaya devam et. Bunu yaparken bedenin ne kadar gevşediğine dikkat et. Uyuşuk. Sakin. Ve gittikçe kendini iyi hissetmeye başlıyorsun. 1 daha fazla gevşiyorsun. 2 daha huzurlu, rahat. 3 daha gevşek. Tüm gerginlik gitti. Bu rahatlığın tüm vücuduna yayılmasını sağla."

Kişi bu telkinleri izlemişse devam edin. Telkinler yaralanmanın etkisini azaltacak yönde olmalıdır. Kanama varsa kanamayı azaltıcı telkinler verebiliriz. İnandırıcı olmalısınız. Önce mekanik engellemeyi yapın. Sonra telkininizi kuvvetlendirin.

"Şimdi omzuna konsantre ol. Şimdi ben sayarken. Sen oradaki kanamayı durdurmaya başla. Şimdi kapillerler kapanmaya başladı. Bedenin ne yapacağını biliyor. Şimdi kanama azalıyor duruyor. Hafif bir uyuşukluk hissediyorsun."

Travmadaki kişi normal kişiye göre bu telkinleri çok farklı algılar. Yargılamaz.

Kabul eder. Bu ortamda söylediğiniz her kelimenin sonsuz gücü vardır.

Yanıklar ne kadar kötü bir durumda olursa olsunlar, birkaç dakika içinde kontrolü ele alabilirsiniz. Otorite figür olmanız çok önemlidir.

"Ben falanca. Benim dediğimi yaparsan birazdan kendini çok iyi hissedeceksin."

Bazıları sizi izlemez. Paniktedir. Aniden "uyu" diye bağırın (Bakın hızlı hipnoz teknikleri).

"Zihnini (şuraya) topla. (şunu) sağla. Biraz acıyor. Biraz kanıyor ama. Şimdi beşe sayarken. Hayal et. Şimdi mini minik kaslar kasılıyor. Ve damarlar büzülüyor. ooo! Çok iyi. Azalıyor. Azalıyor. Tamam, şimdi her şey kontrol altında. Çok iyi birazdan çok daha iyi olacaksın. Ne kadar güzel kontrol ediyorsun. Tüm bedenini zihninle kontrol altına alıyorsun. Gözlerini açınca tüm bedeninin ne kadar gevşemiş olduğunu fark edeceksin. Benle konuşabilirsin. Ama benle konuşurken çok gevşemiş ve rahat hissedeceksin. Çok iyi başardın. Ne kadar iyisin. Kendini nasıl hissediyorsun. Bu gevşekliği tuttukça. Gevşek hissedeceksin. "

Ağrı çeken bir kimse ağrıdan kurtulmak için sizin dediklerinizi aynen uygulayacaktır.

"Şimdi benim dediklerimi yaparsan çok kısa süre içinde rahatlayacaksın."

Bu cümle özellikle normal doğum sırasında çok etkilidir. Kısa sürede doğum kasılmaları azalır ve yok olur.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL141-Emergency Hypnosis

BÖLÜM 27
ÇOCUKLARDA HİPNOZ

Çocuklarda da erişkinlerde olan hipnotik trans ilkeleri geçerlidir. Çocukların erişkinlerden farkı, onların zaten çoğu zaman trans halinde olmalarıdır. Bu nedenle çoğu durumda kritikal faktörü aşmak gerekmez.

Çocukların hipnozla ilgili korkuları yoktur. Çocuklar otorite figürünü severler. Yönlendirilmeyi, yol gösterilmeyi severler. Emir almaktan, yönlendirilmekten hoşlanırlar. Bu nedenle çocuklarda hipnotik transta çalışmak daha az yorucudur. Kolaydır.

Çocuklar ilk ne zaman programlanmaya başlarlar? Bir insanın bilinçaltı anne rahmine düştüğü andan itibaren telkin almaya ve programlanmaya başlar. Regresyon çalışmaları anne karnındaki bebeğinde değişik hisleri algıladığını ortaya koymuştur. Bu nedenle annelerin daha bebekleri karnında fark ettikleri andan itibaren onlara olumlu telkinleri ve hislerini aktarmaya başlamaları gerekir.

Bazı çocuklar doğduğu andan itibaren çığlıkları koparır. Neden? Çünkü anne karnından olumsuz hisler, muhtemelen terk edilme korkusu taşımaktadırlar.

Doğum çoğu zaman bebek için travmatik bir olaydır. Birçok sorunun kaynağı doğum olayında başlar.

Bir canlı için ilk gerekli ihtiyaç emniyettir. Anne karnı mükemmel bir evdir. Çocuk orada çok huzurludur.

Doğumla birlikte aniden deprem başlar. Kasılmalar başlar. Sonra su açılır. Evi birden sıkışmaya başlar. Daha önce hiç hissetmediği bir basıncı hisseder. Tehlikededir. Birden sıkıştırıcı bir kanala girer. Anne de bağırarak, kasılarak, korkarak bu kanalı daha da sıkıştırır.

Dışarısı soğuktur. Yerçekimi vardır. Birçok farklı gürültüler vardır. Birden bacaklarından tutulur, aşağı doğru sarkıtılır, bazıları kıçına şaplak yer. Tam güvensiz bir ortamdadır artık.

Eve gelir. Apayrı bir dünya. Korkar. Genç anne için bebek her ağladığında ya açtır, ya ıslaktır. Anne bebeğin ağzına parmağı ile dokunur. Bebek emer. Bu doğal reflekstir. O her zaman emer. Ama anneye göre açtır. Hemen ağzına bir şey tıkar. Bebek tabii ki emecektir. Bu yüzlerce kez tekrarlanır. Böylece bilinçaltı yanlış programlanır. Anne tarafından kucağa alınınca emniyet ararken artık ağzına bir şey gelince kendini emniyette hissetmeye başlar.

Tüm yaşamı boyunca "anne beni besleyince güvende olurum" duygusunu arar. Güveni buzdolabına bakmakta bulur. Yemediği zaman, ağzına sigara, pipo, kalem vs koymadığı zaman kendini huzursuz hisseder.

5 yaşın altındaki çocuklarda özel bir yönteme gerek yoktur. Ama anne babayı mutlaka eğitmek gerekir. Çoğu sorunun kaynağı anne babadır. Önce onların hipnotik değişimden geçmeleri gerekir. Esas değişimi yaratacak olan anne babadır.

ÇOCUKTA TRANS İNDÜKSİYONU İNCELİKLERİ

Erişkine göre daha kolaydır.

Çocukla çalışmanın en güzel yanı, siz de çocuk olursunuz. Çocuk gibi konuşursunuz. Onun yaşına inersiniz. Çok keyiflidir. İçinizdeki çocuğa açığa çıkarırsınız.

İyi bir sonuç almak için çocuğun GÜVENİNİ kazanmalısınız.

Görüşmeden sonra anne babayı dışarı çıkarın. Onlar sadece sizinle beraber olmanın çocuğa bir zararı olmadığı fikrini aşılayacak kadar içerde kalsınlar. Çünkü zaten sorunun kaynağı onlardır.

Çocuğa aynı akranınız gibi konuşun. Asla eleştirmeden. Anne baba gibi değil, arkadaş gibi. Onlar küçüktür ama çok zekidir.

"Neden buraya geldiğini biliyorsun değil mi? Diğer çocuklarla geçinemiyorsun. Okuldan sıkılıyorsun. Vs."

Çocuklarda farklı sözlük kullanın. Uyku kelimesini rahatlıkla kullanın.

Çocuklarda kendinize ve çocuğa özgü indüksiyonunuzu icat edebilirsiniz. Çocukta onun hoşlanacağı ne yapsanız çalışır. Hiç sorgulamazlar. Ne derseniz yaparlar.

Güvenini sağlamak için konuşacaklarınızı ve yaptıklarınızın aranızda kalacağı sözünü verin ve bu sözünüze bağlı kalın. Çocuklar sır kelimesini severler.

"Asla anne babaya söyleme. Ancak ben onlara söylemene izin verirsem söylersin"

Her anne baba kendi çocuklarını yetiştirirken gizli hipnoz tekniklerini kullanmalıdır.

Çocukla konuşurken hipnoz kelimesini kullanmayın.

"Çok rahat olacaksın. Gevşek olacaksın. Sadece sohbet edeceğiz."

Sevdiği şeyleri, hobileri, en sevdiği çizgi film karakterini indüksiyon aracı olarak kullanabiliriz.

Kimler gibi olmak ister? Kahramanları kimlerdir? 4 yaşındaki kız Madonna gibi olmak isteyebilir.

Eğer iyi karakterlere özeniyorsa bunu hipnozda kullanabilirsiniz. Büyüyünce kim ya da ne olmak ister? Bu bilgileri indüksiyonda ve telkinlerde rahatlıkla kullanırız ve etkilidir.

Bazı çocuklar hiç yanıt vermez. Ne sorsanız "Bilmem. Fark etmez." diye cevap verir.

"Gel senle bir oyun oynayalım. Bana vereceğin her bilmiyorum içermeyen yanıt için puan kazanacaksın. Bu çok güzel bir oyun. Kazanma şansın çok iyi. Oyunun adı bilmem oyunu. Çok kolay sorular soracağım. Sen bilmem dersen puanı ben kazanırım."

Sorgu yargıcı gibi çocuğu sorgulamaktan uzak durun. Size güvendikçe o zaten kendisini rahatsız eden şeyleri sizinle paylaşmaya başlayacaktır.

ÇOCUK İNDÜKSİYON ÖRNEKLERİ

SU KOVASI TEKNİĞİ

"Şimdi bir oyun oynayalım. Sadece gözlerini kapa, aç diyene kadar bir daha açma. Sana bir şey anlatacağım. Sağ tarafında (solu sağı gösterin, çoğu bilmez.) su dolu çok büyük bir kova olduğunu hayal et. Su dolu kova ılık yumuşacık su dolu. İçinde top var, plastik yumuşak büyük bir top. Rengi ne? (mor). Şimdi elini topun üzerine koy, koy ve kovanın dibine doğru bastır. Sonra bırak. Bırakınca. Gevşetince kendiliğinden top suyun yüzüne çıkıyor. Çıkıyor. Sen bastıkça gidiyor. Şimdi senden topu önce dibine doğru itmeni, sonra bırakmanı istiyorum. Her bastırdığında. Gevşeyeceksin. Her seferinde daha gevşek. Daha rahat olacaksın. Daha uykulu olacaksın. Uykun gelmiş gibi olacak.

İşte tam böyle. Topu kovanın dibine doğru it... Gevşe. Uykun gelsin. Uykun gelsin... Ne kadar uykun gelirse gelsin benim sesimi işiteceksin... Ve benim sesim seni daha da rahatlatacak, gevşetecek... Tamam. Topa bastırmaya devam et... Bir aşağıı. Bir yukarııı... Daha gevşe... Rahatla... Mükemmel. Gevşeklik. / bu sözleri benzer şekilde tekrarlayın.

(daha da derinleştirmek isterseniz D.Elman'da olduğu gibi 5' den 1' e doğru sayarken derinleştirme telkinleri verebilirsiniz.)

Buradan sonra telkinleri verin.

Sen çok zekisin. Sen okula gidince. Her şey çok iyi olacak. Öğretmene doğru yanıtlarını vereceksin. Her şeyi bileceksin.

9–10 yaşlarına kadar kullanılabilir. Ama en uygunu 5–8 yaş arasıdır. Çocuklar hipnozdayken her şeyi yapar. Oynar, kaşınır, tepinir, bazen gözlerini açıp bakar ama bunlara rağmen derin hipnozdadır.

SİHİRLİ TV İNDÜKSİYONU

"Benim sihirli televizyonumu seyretmek ister misin? Kapat gözlerini ve seyretmeye başla. Şimdi kendi evine git. Tv nerede. ? Salonda. Tamam, oraya şimdi benim sihirli tv mi koy ve onu seyretmeye başla. Güzel bir yere otur. Tv'yi aç. Hazırsın. İlk sesler ve resimler gelmeye başlıyor. En sevdiğin çizgi film oynamaya başlıyor. (önceden öğrendiğiniz filmi söyleyin.) Kim var orada. (falanca.) Neler oluyor anlat bana. Başka kimler var. (yanıt al.). Çok komik şeyler olacak. Sen onları seyrederken uykun gelmeye başlayacak ama benim sesimi hep duyacaksın. Komik şeylere gülerken uykun daha da artacak. Benim söylediklerime hiç aldırma. Sen onları seyret. "

Bu yöntemle 10–15 sn.de hipnoza girerler. Burada telkinlerini verirsiniz. Sonra tv yi kapattırıp gözlerini açtırırsınız.

ASTRONOT ÇOCUK İNDÜKSİYONU

Bir oyun oynuyormuş gibi yapmak ister misin? Şimdi astronot olacaksın ve Marsa gideceksin. Gözlerini kapa. Roketin havalanıyor. (Uzayda gezdir. Direksiyonu kullan.)

5.4.3.2.1. Roket havalandı. Dikkat, önünde kaya var. Direksiyonu kır. Kurtar,

aferin. Sen işine odaklan. Beni dinleme. (Telkinleri ver. Arada sor. Ne yapıyorsun gibi. Bitince dünyaya geri getir.)

ÇOCUKLARA VERİLEBİLECEK TELKİNLER

Kendine güven, cesaret, motivasyon, kendine beğenme, kendini sevme uyaran ve yaratan telkinler her indüksiyonda bulunmalıdır.

"Sen iyi bir çocuksun. Sen akıllısın. Zekisin. Herkes seni seviyor ."

Suçluluğu ortadan kaldırın. Çoğu kendini suçlu sayar.

"Bu senin suçun değil. Anne babanın ayrılması senin suçun değil. Sen iyisin. Babanın ayrılması senin suçun değil. Annenin sana bağırması senin suçun değil. Sen de kardeşin kadar akıllısın. Sen de herkes kadar akıllısın."

Çocuklarda hipnoz uygulamak kolay ama basit değildir.

Eğlencelidir, ama konsantrasyon gerekir.

Çocuğa saygı göstererek uygulanır.

Çocuğun iç yeteneklerine güvenilmeli ve saygı gösterilmelidir.

Çocukların hayal kurma gücü çok fazladır ve değişime çok daha fazla motivedirler.

"Uyanıkken rüya görmenin nasıl bir şey olduğunu bilirsin... Sanki hayalinde olduğun yerde gibisindir... Ama yine de nerede olduğunu bilirsin."

"Şimdi senin şu sorunun üzerinde çalışmaya başlamadan önce.

Birlikte gündüz rüyası ve hayal kurma çalışması yaparak gevşeyelim...

Ne kadar kolay olduğuna şaşıracaksın... Dahasonra kolaycahatırlayacaksın...

Aynı şeyi kendine yardım için nasıl kullanacağını kendiliğinden hatırlayacaksın...

Şimdi gözlerini kapa ve herhangi bir şeyi yapıyormuş gibi hayal kurmaya başla."

YATAK ISLATMAYA KARŞI TELKİNLER

"Gevşemeye devam ederken. Beynin gevşiyor... Ve senin. Her sabah kuru bir yatakta uyanmak isteyen parçan beni dikkatle dinliyor... Bu parçan beni dinlerken, aynı zamanda güçleniyor ve şimdi her sabah kuru bir yatağa nasıl sahip olunacağını öğrenmeye başlıyor.

Beni dinlerken ve gevşerken... Tüm diğer sesler önemini kaybediyor ve sadece benim sözlerim önem kazanıyor... Çünkü benim sözlerim senin o parçan tarafından, sana her sabah kuru bir yatakta uyanmayı sağlayacak olan, sana tuvalete gitme ihtiyacı geldiği zaman, yani çişin geldiği zaman seni uyandırıp seni tuvalete gönderecek olan parçan dikkatle dinliyor. Böylece her zaman kuru bir yatakta uyuyabilirsin...

Bu duyguyu yaşamanın ne kadar iyi bir şey olduğunu biliyorsun... Bunu hissetmenin sana ne kadar gurur vereceğini biliyorsun... Her akşam yatağa girerken ertesi sabah kuru bir yatakta uyanacağından emin olmanın ne kadar iyi bir his olduğunu biliyorsun.

Şimdi, hemen şimdi o kadar gevşedin ki, sanki gece uykuda gibisin... Eğer hemen şimdi kalkıp tuvalete gitmek istersen, bunu hemen yapabilirsin... Sadece bana söylemen yeterli, tuvalete gitmem gerekiyor diye söyle... Ve ben de seni göndereyim... Hemen bu küçük hipnoz seansımızı durdurup seni tuvalete gitmene izin veririm. Sonra, sen tuvalete gidip çişini yaptıktan sonra, eğer istersek biraz daha hipnoz yaparız.

İşte bu yöntem şu andan itibaren sen uykudayken de böyle olacak. İçinde bir sesin sana tuvalete gitmen gerektiğini söylediğini duyduğun anda, işte o sabahları kuru yatakta uyanmak isteyen parçan sadece sana söyleyecek, tuvalete gitmem gerekiyor diyecek. Ve sen çişini yaptıktan sonra, kolaylıkla tekrar yatağına dönüp uyumaya başlayacaksın... Bu kadar basit olacak...

Böylece, artık kuru yatakta uyanmak isteyen parçan sen yatağa yatıp uyumaya başladığında görevi alıyor. Seni uyandıracak... Sen artık kontrolü olan bir insansın. Şimdiden sonra her sabah kuru bir yatakta uyanan bir insansın. "

BÜYÜK ÇOCUKLARDA TEKRARLAYAN YATAK ISLATMALARI

Daha öncede burada seninle konuştuk... Vücudunun geceleri nasıl kuru kalacağını öğrendin... Sabahları kuru yatakta uyandın. Daha önce yaptığın gibi, başardığın gibi yine sevimli yatağında kuru olarak uyanabilirsin. Vücudunun bunu yapacağını biliyorsun... Bunu yapabilir... Kuru bir yatağa uyanmayı vücudun biliyor. Çünkü bunu başardın. Yine başarabilirsin.

İki tane ilginç şey var... Bu konuda. Birincisi neden bedenini bazen yapıyor, bazen yapmıyor... Merak ediyorsun... Önce bunu konuşalım.

Kuru yatakta uyandığın sabaha git. Kendini ne kadar mutlu ve rahat hissettin. Şimdi hemen o sabaha git... Ohhhh. Ne kadar keyifli... Ne kadar hoş bir duygu... Mükemmel kuru bir yatak. Bunu hissedebilirsin... Mükemmel bir duygu... İşte böyle.

Evet, şimdi zihnini aklının beyninin derinliklerinde çok farklı bir parçan olduğunu biliyorsun. Her şeyi bilen idare eden bir parçan var. Düşündüğün aklından farklı bir parçan. Her şeyi bilen, her şeyi hatırlayan... Vücudunun her yeriyle konuşan bir parçan. Senin derin aklın bu...

Şimdi senin bu derin aklına konuşuyorum... Tekrar o geceye git. O gecede olan her şeyi hatırla... O sabah kuru bir yatağa uyanmanın ne kadar iyi bir şey olduğunu hatırla... O gece olan her şeyi hatırla... Doğru işlemiş olan her şeyi... O gece her şey doğru olarak işledi. Vücudun o gece çok doğru çalıştı... Tüm doğru şeyler bir araya geldi. Şimdi vücudunun ve o derin aklının o gece neler olduğunu hatırlaması çok önemli. Çünkü o gece senin için çok önemli bir geceydi... Sana senin bunu nasıl yapacağını bildiğini gösterdi. Evet, şimdi ilgilendiğimiz ikinci şey... Doğru olduğu zamanlarla olmadığı zamanlar arasındaki farkın ne olduğunu bilmemiz gerekiyor... Şimdi o güzel ılık kuru duyguyu hatırlarken, mükemmel kuruluğu, kuruluğun mükemmelliği, bilinçaltın yani derin aklın... Ve vücudun... Tüm geceyi geriye doğru yaşasın... Dakika dakika... Tüm gece gerçekten tam ne olduğunu bulmak için... Sen uyurken... Dakika dakika tüm geceyi geriye doğru tarasın... Hatta yatağa girmeden önceki zamanı iki saat geriye doğru tarasın... Neler olduğunu bul... O zaman.

Ve şimdi derin aklın ve vücudun tüm geceyi ve öncesini, uyumadan öncesi hatırladıktan sonra, şimdi aynı geceyi ileriye doğru tekrar hatırlamaya başlayabilirler. Hem ileriye hem geriye doğru hatırlamak ne kadar ilginç. İki yöne de hatırlayabiliriz. İleriye doğru her şeyi tam olduğu gibi an be an, dakika dakika hatırlayabiliriz. Böylece sabah rahat mutlu ve kuru bir yatağa tekrar uyanabilirsin...

Ve bu gece... Hemen uykuya dalmadan önce. Beyninin derin parçasına aynı şeyleri yapmasını söyle. Son kuru gecende neler olduysa... O geceyi hatırlayıp aynı şeyleri yapmasını söyle. Geceden sabaha kadar neler olduğunu hatırlamasını söyle... Önce sabahtan geriye doğru. Sonra tekrar geceden sabaha doğru. Adım adım her anı hatırlamasını söyle... Ve bu çok güzel olacak... Son defa neler konuştuğumuzu hatırla... Nasıl başardığımızı hatırla... Önce bedenin, çişin geldiği zaman beynine bir işaret gönderiyor. "Neyin mesajı? Uyan ve tuvalete git mesajı...

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. D. Corydon Hammond.

2) Hypnosis and Hypnotherapy with Children. Karen Olness MD, Daniel P. Kohen.

3) Medical Hypnosis Primer: Clinical and Research Evidence. Arreed Franz Barabasz, Karen Olness, Robert Boland, Stephen Kahn. Routledge

4) The Six Pillars of Self-Esteem. Nathaniel Branden.

5) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL117-How To Use Hypnosis With Children

b) DL110 Study Improvement & Test Anxiety

BÖLÜM 28
HİPNOTİK DOĞUM

Normal doğum, normal olması gereken bir olaydır. İlkel kabilelerde doğum yapan kadınlar gördünüz mü? Son derece rahat ve doğal doğum yaparlar. Hiçbir ön yargıları yoktur.

Tanrı kadına doğum yapma fiziksel yeteneğini vermiştir. Doğum doğal bir işlevdir. Ama zamanla zor doğumların yarattığı korku, kadınların zihninde doğumun zor ve ağrılı olduğu hipnozunu yaratmıştır.

Çocukluktan itibaren doğumla ilgili dehşet hikâyeleri dinlerler.

"Hayatımda yaşadığım en berbat saatlerdi. Acılar içinde kıvrandım."

Kız çocuğu bunları dinler. Bunlar telkin olarak doğrudan bilinçaltına geçer.

Filmler, TV dizileri bağırarak doğum yapan kadınları gösterir. Doğumda annesi ölen ve öksüz kalan çocuklar Türk filmlerinin değişmez senaryolarındandır.

Toplum içinde insanlar çekilen acıları abartarak anlatmayı severler. İlgi çekerler. Acılarından nemalanırlar. Ama iyi gitmiş, normal gitmiş bir şeyi insanlar dinlemez. Acıya, kötü sonuçlara merak vardır.

Kız çocuğu büyüdükçe, doğumla ilgili duyduğu her sözde veya gözlemlediği her olayda bilinçaltında daha önceki doğumla ilgili olumsuz inancını güçlendirir. "Hayatta yaşayacağınız en kötü şey doğumdur." bilgisi pekişir.

Özetle, bir kadın hamile kalana kadar doğumla ilgili olarak negatif programlanır, hipnotize edilir.

Kadın hamile kaldıktan sonra da hamilelik ile ilgili olumsuz bilgilerle ilgili bir sürü şeyler duyar. Doktoru en olumsuz ihtimallerden bahseder. Bebeğin sakat olma oranından bahseder. Normal doğumun zorluklarından, sezaryen ile doğumun avantajlarından, rahatlığından bahseder.

"Doğum ağrısı", "Doğum sancısı" 9 ay boyunca duyacağı kelime tamlamalarıdır. 9 ay bitince, ilk kasılma geldiğinde panik başlar. "Dayanacağım." der ama dayanamaz. İrade uçar gider. Tüm negatif beklentiler gerçekleşmeye başlar. Doğum ilerledikçe doğum kanalı kasılacağı en son kasılmaya kadar kasılır. Kasılır da kasılır. Onu hiçbir güç açamaz. Kadın ağrı hissettikçe tüm kasları kasılır. Doğum kanalı da kasılır. Kasıldıkça daha fazla ağrıya neden olur. Ağrı hisseder, daha fazla kasılır. Daha fazla kasıldıkça, bu engeli yenmek için uterus kası daha fazla güç harcar, bu da kadının daha fazla ağrı hissetmesine

neden olur. Kısır döngü kurulmuştur. Burada esas ağrıya neden olan bebeğin başının bu daralan doğum kanalını zorlamasıdır.

Ön görüşmede tüm bu bilgiler müşterilere aktarılmalıdır.

Tüm bu yanlış programlanmaların hipnotik çalışmalarla ortadan kaldıracağımızı da anlatırız. Her şeyden önce hipnotik trans tüm kaslarda gevşeme sağlar. Doğum kanalı açılır. Hipnotik ortamda doğum kanalı gevşek olduğundan, çok hafif kasılmalarla bile bebek kolaylıkla ilerler ve herhangi bir rahatsızlığa neden olmaz.

(Benim hipnozla ilgilenmemin ilk nedeni ağrısız doğum sağlamaktı. Bu konuda çalışmaları kendim öğrendim. Hipnotik doğum deneyimi olan başka bir kişiyle pratik bir çalışma yapmamıştım. Bu nedenle nasıl bir şey olduğu hakkında bir bilgim yoktu. Doğum odasında ilk hipnotik doğum deneyimim benim içinde çok şaşırtıcı olmuştu. Gerçekten kadın çok rahattı. Karnındaki o sert kasılmalardan eser yoktu. Yumuşacık kasılmalar vardı. Ben "Acaba ağrı zaafiyeti mi oldu?" diye endişelenirken birden doğumun hızla ilerlediğini fark ettim.)

Hamile bayanla konuşurken "ağrısız doğum" tamlamasını kullanmayın. "Huzur içinde doğum", "Herhangi bir rahatsızlık hissetmeden doğum" terimlerini kullanın.

Hastanelerde doğumhanelerde bile "sancı odaları" vardır. Kadın doğumhaneye girdiği andan itibaren en çok duyduğu kelimeler ağrı ve sancıdır.

- "Sancıların başladı mı?"
- "Ağrıların zayıf"
- "Dayanacaksın"
- "Anne olmak kolay değil"
- "Ben seni doğururken neler çektim"
- "Suni sancı vereceğiz"
- "Ağrı zafiyeti var!"

Doğumhanede başka bir şey konuşulmaz. Öte yandan bağıran kadınlar. Diyelim ki 3–5 kadın sessiz, sakin doğum eylemindedir. İçeri bağırış, çağırış

bir kadın girer. Anında içerdeki kadınlar da bağırmaya başlar.

Doğum öncesi kadınlara doğum sancılarıyla nasıl başa çıkacağı öğretilir. Nefes teknikleri öğretilir. Bu sadece yalanı güçlendirmektir. Bilgi bilinçli kısımda kalır. İlk kasılmada uçar gider.

Hipnotik doğumda ıkınmaya gerek yoktur. Beden doğal olarak bunu yapar. Komada olan kadınlar bile doğum yapar. En kolay ve rahat doğumu yaparlar. Tüm doğum eylemi süresince gevşek olan bir kanalda doğum kısa sürer.

HİPNOTİK DOĞUMA HAZIRLANMAK

İlk seansta kadının hipnozu ve kendi doğuma karşı hipnozunu anlamasını sağlarız. Kasılma ağrı ilişkisini anlatırız.

"Gülerek-konuşarak doğum yapmayı mı tercih edersiniz yoksa acı çekerek mi?"

Bu konuşmalardan sonra Dave-Elman hipnoz indüksiyonunu uygularız. Eğer ilk seansta somnanbulistik düzeye ulaşırsa rahat doğum yapma ile ilgili telkinler de verebiliriz.

2. SEANS

2. seansın amacı kadının kendini hızlı bir şekilde hipnoza alabilecek hale gelmesini sağlamaktır. Bu amaçla self hipnoz bölümünde anlattığım düğme tekniğini bilinçaltına yerleştiririz.

Evde en az 15 gün düğmesini güçlendirici çalışmalar yapar. Her self hipnoz çalışmasını yaptığında huzurlu ve hipnotik doğumla ilgili verdiğimiz telkinlerin güçleneceği telkinlerini de vermeyi unutmayız.

3. SEANS

Düğmenin gücünü kontrol ederiz. Eğer yeteri kadar derin trans hali elde edemiyorsa derinleştirme çalışması yaparız. Bu amaçla transını derinleştirecek telkinleri veririz. Transı derinleştiren bu telkinleri ses kaydı olarak kendisine veririz. Evde günde en az bir kere çalışma yapar.

4. SEANS

Artık yeteri derinlik elde edilmiştir. İleri self hipnoz aşamasına geçeriz. Bu amaçla hayali self hipnoz düğmesine orta bölüm ilave ederiz. Düğme orta pozisyona geldiği zaman memeleri ile dizleri arası tamamen ağrısız konuma gelecektir. Bu telkinleri güçlü bir şekilde orta pozisyona atarız.

Çalışma şöyle ilerler:

Kadın önce kendisini transa sokar. Düğmeyi test ederiz. Kollar ve bacaklar kalkmıyorsa orta düğmeyi yerleştirmeye başlarız.

"Şimdi kapalı halde olan düğmene odaklan. Biliyorsun düğmenin iki seçeneği var. Açık ve kapalı. Şimdi bu seçeneğin ortasına üçüncü bir seçenek ekliyorsun. Buna orta pozisyon diyoruz. Orta pozisyona geldiğinde artık sadece dizlerin ve meme başların arasındaki bölgede derin hipnotik trans hali devam edecek. Bu bölgeler düğmen orta pozisyonda kaldığı sürece ağrısız ve uyuşuk olacak. (Bu telkinleri birkaç kez söyleyip, güçlendiririz). Tamam, şimdi orta pozisyonu yarat. Ve düğmeni içinden 1,2 dedikten sonra orta pozisyona al. Düğmen orta pozisyonda iken gözlerini açabilir, konuşabilir, gezip dolaşabilirsin. Burada amacımız seni tüm doğum boyunca felçli gibi yatmanı önlemektir. Sen de doğum eyleminin keyfini sevdiklerinle beraber çıkarabilirsin. Konuşsan da, gezsen de, meme başların ile dizlerin arasında derin uyuşukluk hali devam edecektir. Doğum eylemi seni hiçbir şekilde rahatsız etmeyecektir.

Düğmen ortada iken beyninden bedenine farklı bir elektrik akımı akacak. Akım özel bir filtreden geçecek. Son derece yumuşak, rahatlatıcı, gevşetici bir akım akacak.

Bu akım seni rahatlatacak. Dizlerin ile meme başların arası tamamıyla hissiz kalacak.

Şimdi gözlerini açabilirsin. Bakalım düğmen görevini yerine getirecek mi?"

Bu aşamada meme başları ile dizler arasında değişik bölgelere ağrılı uyaranlar veririz. Ne düzeyde ağrı hissettiğine bakarız. Eğer ağrı hissetme varsa gözlerini kapattırıp telkinleri biraz daha güçlendiririz. Genellikle çalışma bu aşamaya kadar sorunsuz gelmişse orta düğmede bir sorun çıkmaz.

Artık evde çalışmalarını düğmesini orta pozisyona alarak yapacaktır. Bunu bilinçaltına öğretiriz.

"Evet, düğmen orta pozisyonda gayet güzel çalışıyor. Şimdi gözlerini kapa ve beni dinle. Şimdi sana düğmeni kendi kendine nasıl orta pozisyona alacağını öğreteceğim. Önce daha önce olduğu gibi kendini hipnotik duruma sokacaksın. Düğmen kapalı pozisyonda iken içinden bir iki deyip düğmeni orta pozisyona alacaksın. Bu pozisyondayken istediğini yapabilir, istediğin kadar bu pozisyonda kalabilirisin. Tekrar çıkmak için gözlerini kapatıp içinden önce bir iki deyip düğmeni kapalı pozisyona alacaksın. Sonra bir iki üç deyip düğmeni açık pozisyona alarak gözlerini açıp hipnotik durumdan çıkacaksın. Bu kadar basit. Bu çalışmayı on beş gün günde en az beş kez yapmanı istiyorum."

Aşağıdaki telkinleri her seansta gerek görüşme sırasında gerekse hipnotik durumda veririz:

"Doğum kasılmaları seni derin gevşemeye sokacaktır. Duyacağın her ağrı-sancı kelimesi seni daha da gevşek yapar."

"Doğum zamanın gelince, her kasılma seni gevşetecek. Huzura kavuşturacak."

"Doğum odasında çok hoş bir huzura kavuşacaksın."

"İçinde büyüyen insanı göreceksin."

"Müthiş hoş bir heyecan seni saracak."

SON SEANS

Daha önce yaptıklarımızı test ederiz. Bu seansta eğer eşi doğuma girecekse eşi için, ya da doğumda yanında bulunacak kişi için çapalar yerleştiririz.

"Eşin elini alnına koyduğunda ve gevşe dediğinde, kendini derin bir huzur ve gevşeklik içinde bulacaksın."

"Bu günden itibaren kendi kendine yaptığın her çalışmada benim her seansta verdiğim telkinler bir motor gibi güçlenecek."

HİPNOTİK DOĞUM TELKİNLERİ

Bebeğine çok az, hatta hiç rahatsızlık duymadan sahip olmak ister misin? Hatta tamamen ağrısız? Biliyor musun, bu mümkün olabilir. Eğer benim şimdi vereceğim talimatları izlersen...

Şimdi ulaşmış olduğun hipnozun bu derinliğinde, hem fiziksel, hem de beyinsel olarak bu kadar rahatlamış ve gevşemiş durumdayken, doğumu yaşamak son derece kolaydır. Bu durumdayken, doğumu gerçekleştirecek olan kasılmalar, yani bebeği dışarı iten kasılmalar, çok hoş duygular haline döner.

Kötüden iyiye döner. Bunun nasıl olduğunu anlatacağım şimdi.

Anne olmaya aday her kadın, arkadaşlarının veya akrabalarının konuşmalarından, anlattıklarından, duyduklarından normal doğumun çok zor ve acı verici bir olay olduğunu işitmiştir... Bu durumda Anne adayı eğer normal doğum yaparsa, doğum ağrılarını, müthiş kötü dayanılmaz sancıları yaşayacağını düşünür. Aslında doğum sancısı, doğum ağrısı, dayanılmaz acılar diye bir olay yoktur... Bebeğin doğumuyla ilgili zor bir uğraşı da yoktur. Kadının bebeğin doğması için hiçbir enerji ya da özel bir çaba harcaması gerekmez. Tüm bu söylenenler yanlış terimlerdir... Ve bu konuşmalar anne adayının davranışlarını tamamen yanlış koşullandırmaya yararlar. Ama ben şimdi senin bu yanlış davranışların yerine yenisini koyuyorum... Nasıl mı? Bebek doğarken gerçekte neler olduğunu öğrenerek. Doğrusunu öğrenerek...

Tabiat, Tanrı, bebeğin doğumunu sağlamak için bizim kontraksiyon dediğimiz kasılmaları yaratır... Her kasılma bebeğini biraz daha ileriye itmeye yöneliktir. Böylece bebek çok kolay doğabilir... Şimdi senin de kasılmaların olacak ama ağrı yaratan bir doğum eylemi olmayacak...

Doğumda ağrıların oluşmasına gerek yok, dayanılmaz acılara ihtiyacınız yok... Tüm ihtiyacın bu kasılmalar... Çok ilginç olan, eğer sen bu kasılmalara hoş, zevk veren duygular olarak değerlendirirsen ve güzel, hoş şeyler olacağını beklersen, kasılmaları aslında hiç hissetmeyebilirsin... Kasılmaların olacağını, ama bunları hoş duygular olarak hissedeceğini bileceksin.

İlk kasılman başladığı anda, senden, aynı şimdi olduğu gibi gözlerini

kapatmanı ve tam olarak, aynı şimdi olduğu kadar gevşemeni istiyorum... Aynı şimdi olduğu kadar gevşemeni istiyorum, böylece bebeğin dünyaya gelmesi son derece kolay olacak...

Bu gevşeme, aynı zamanda doğum süresinin çok kısalmasına yardımcı olacak... Çok kısa sürede bebeğinin doğumu gerçekleşecek. Mucizevî bir şekilde kısalacak... Çok kısa sürede bebeğine kavuşacaksın.

Çok zevk alacaksın, çünkü her kasılma ile kasılmalar daha zevkli hal alacak. Daha üçüncü ya da dördüncü kasılma başladığında gülümsemeye başlayacaksın, her kasılmayı duyduğunda daha fazla gülümseyeceksin ve bebeğimin doğmasına çok az kaldı diyeceksin...

Her kasılmada bu düşünce içini ısıtacak ve yüzündeki gülümsemeyi arttıracak ve bebeğinin doğmasını beklerken kendini çok iyi hissedeceksin...

Ve bebeğin doğduğu zaman, bebeğini anında göreceksin... Bebeğini doğduğu saniyede göreceksin, çünkü bebeğini beklerken tamamen ayık olacaksın... Şimdi unutma... Şimdi ulaştığın bu gevşeme, seni kolay ve güvende doğum yapman için mevcut tüm tıbbi bilgimize yardımcı olacak... Böylece, bu mükemmel bir şey olacak... Senin doğumunu kolaylaştıracak diğer tıbbi işlemlere ilave olarak...

Bebeğin doğduktan sonra, kendini çok iyi hissedeceksin, çünkü bebeğin doğduktan hemen sonra hemen, telefonla arkadaşlarını arayıp konuşabileceksin, çünkü şimdi olduğu kadar gücün yerinde olacak... Sağlığın tam olacak... Duyguların mükemmel olacak... Kendini tam anlamıyla iyi hissedeceksin... Çok hızlı bir şekilde kendini toparlayacaksın... Eğer bebeğini emzirmek istersen. Bu gevşeklik bebeğini emzirmeni, çok ama çok kolaylaştıracak...

Sana evinde dinlemen için bir kaset vereceğim... Böylece gevşemeyi sürekli çalışabilirisin... Şimdi yaptıklarını aynen evde de yapabilirisin... Evde nasıl gevşeyeceğini öğren... Böylece bebeğin gelmeye başlayınca, sen hazır olacaksın... Ve kendini doğum günü mükemmel rahat hissedeceksin... Şimdi seni bu gevşemiş durumdan çıkaracağım...

Ama sen gevşemenin verdiği güzel duyguların nasıl kalıcı olduğuna dikkat et ve anneliğe yolculuğun çok parlak bir macera olacağını kendine söyle. Onun her anını seveceğim de.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. D. Corydon Hammond.

2) Hypnotherapy. Dave Elman.

3) The Art of Hypnotherapy. Roy Hunter.

4) Medical Hypnosis Primer: Clinical and Research Evidence. Arreed Franz Barabasz, Karen Olness, Robert Boland, Stephen Kahn. Routledge

5) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL200-The Complete Painless Childbirth Program

b) DL130-Teaching Self Hypnosis In One Session

c) DL231-Advanced Self-Hypnosis

BÖLÜM 29
HİPNOTİK ÖĞRENME

SINAV KAYGISI İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

1. Sadece hafif motivasyona gereksinimi olan kişilerde hipnotik telkin yeterlidir.

2. Kaygısı olan Kişilerde;

- EFT
- Hipnotik Telkin

3. Çok ciddi sorunları olan kişilerde;

- Kaygılara regresyon
- Öfkelerin boşaltılması
- Suçluluk duygusunun boşaltılması

4. Her olguda mutlaka yoğun ego güçlendirilmesi ve özgüven aşılayıcı telkinler gerekir.

Ülkemizde neredeyse ölene kadar sürekli sınav var. İlkokulda başlayan sınav yarışı, ortaokulda, lisede, üniversitede, memuriyette, işe girişlerde, kademe atlamada devam edip durmaktadır. Bu nedenle hipnotistlere en çok talep sınava hazırlık konusunda gelir.

Kaygıyı ortadan kaldırmanın birinci şartı kişini hayatının sadece gireceği sınava bağlı olduğu algısını ortadan kaldırmakla paraleldir.

Özellikle anne babalar çocuklarında bu algıyı yerleştirmektedir.

Anne ve babalar daha çocuk yürümeye ve anlamaya başladığı andan itibaren çocuklarının kendine olan güvenlerini kırıyorlar.

ANNE VE BABALAR KENDİLERİNİ DEĞERSİZ HİSSEDERSE BU DUYGUYU ÇOCUKLARINA DA GEÇİRİR. Kurbanların kurbanıdır bu çocuklar.

"Komşunun çocuğu senden yüksek not almış. Kardeşin bizi hiç üzmemişti. Sen ablan gibi değilsin. Hiç bana çekmemişsin."

Oluşmakta olan bilinçaltı tüm bu düşünce ve inançları kendi durumu

olarak kaydeder. Çocuğu teşvik etmek amacıyla söylenen bu sözler negatif programlama yapar.

Öğretmenler daha ilk günden öğrencilerin iyi olmasını engeller. Öğretmenin söyledikleri kritikal faktörü geçer. 7 yaşındaki çocuk için öğretmen çok güçlü otorite figürüdür. Söylediği her şey bilinçaltına gider ve çocuğun inanç sistemi olur.

Başarısızlık korkusu. Eleştirilme korkusu. Küçük düşme korkusu. Onaylanmama korkusu. Bu kısır döngü şeklini alır. Başarısızsan, başarısız olduğun kafana çakılır. Daha çok çabaladıkça daha zor olur.

Bazen okulu sevmedikleri için çocuklar hasta olurlar. Hastalık sonrası arkadaşlarını yakalayamazlar. Anne baskısı, baba baskısı, öğretmen baskısı, mahalle baskısı ve sonunda teslim olunur.

Kaç kişi bu baskılarla başarılı olmuştur?

Bazı ailelerin baskısı çok fazladır. Özel dersler, spor dersleri, bale, müzik.

"Biz senin için neler yapıyoruz. Ama sen bunları hak etmiyorsun."

Bilinçaltı ne beklerse o olur. Başarısızlık bekleyen başarısız olur.

Ailede uygun ortam yoksa çocuktan derslerine konsantre olmasını beklemeyin.

Başarı için aileden hep destek tam destek. Ne yaparsan yap tam destek. Sınav sonuçları önemli değil. Sen bizim için değerlisin mesajının özellikle küçük çocuklara aile tarafından verilmesi gerekir.

İhmal edilmiş, ilgisiz kalmış çocuklarla çalışırken öncelikle çocuğun içindeki kızgınlık, kırgınlık suçluluk duygularını 5-PATH sistemi kullanılarak yok edilmesi gerekir.

Hipnotik telkin kalıbı ile neleri nasıl vereceğiz?

"Akşamları, özel bir ortamda çalışacaksın. Mutfak masası bile olsa özel bir yer olacak. Konsantre olacağın bir yer olacak."

"20 dakika çalış, sonra mutlaka kalk, 10–20 dakika yürü, ye, iç. Tekrar gel. Kendine söyle. 20 dakika konsantre olarak çalışacağım. Sonra tekrar çalış.

20 dakika sonra yine dinlen. Dinlenmelerde mutlaka odadan çıkacaksın."

"İçine dayanılmaz bir öğrenme arzusu doğacak."

"Öğrenmeye başlamadan önce gevşeyeceksin. Gerginken öğrenilmez. Bilgi kendiliğinden içine girecek. Hem konsantre hem gevşek olabilirsin."

"Sınıfa girdiğinde, sandalyeye oturduğun anda, içinde dayanılmaz bir öğrenme arzusu doğacak."

"Ders çalışmayacaksın. Öğrenmeye çalışacaksın. Sınıfta tam anlamıyla konsantre olacaksın. Tüm dış sesler etrafında oluşan gizli duvara çarpacak. O duvardan sadece öğretmenin sesi, o dersle ilgili konunun sesleri içeriye girecek. Dış sesler sadece senin konsantrasyonunu arttıracak."

"Hoca, öğretmen ne derse, konuşmaya başlayınca gözlerin ona kilitlenecek. Onun söylediklerine, dudaklarının hareketlerine o kadar yoğunlaşacak ve kendini vereceksin ki.. O daha bir şey söylemeden ne söyleyeceğini bileceksin... Sezeceksin... İçine doğacak..."

Her seferinde bu yoğunluğun, dikkatin, konsantrasyonun daha da artacak..."

"Konsantrasyonun, sezgi gücün, anlama yeteneğin o kadar artacak ki sen hoca olacaksın, sınıfa hocanın gözüyle bakacaksın..."

"Ve sen sınıfa öğretmeye başlayacaksın... Hepsi sandalyeye oturur oturmaz başlayacak... Daha dikkatin hiç bir şeye dağılmadan... O sandalyeye oturur oturmaz... Yüzde yüz konsantre olacaksın..."

"Ve konsantrasyonun arttıkça daha heyecanlı, daha uyarılmış olacaksın... Öğrenme yeteneğin hakkında heyecanın artacak... Uyarın artacak..."

"Bir bilgiyi emdikçe, özümsedikçe, kendinden bir parça yaptıkça, bilinçaltının kompüter sistemine yerleştirdikçe, daha fazla bilgi isteyeceksin... Öğrenme arzun kuvvetlendikçe, öğrenmen gereken her ne ise öğreneceksin... İstediğin, öğrenmek istediğin her şeyi öğrenebilirsin.. Sadece bir kez dinlemen, ama bilinçaltına bilgilerin gireceği şekilde dinlemen yeterli... "

"Şimdi hayal kur... Okula gidiyorsun, arkadaşların konuşuyor, gülüyor, hafta sonu neler yaptığınızı konuşuyorsunuz... Şimdi o gün ilk derse girerken

kendini görüyorsun.

Oturunca bana haber ver...

Sınıfta sandalyeye daha otururken gevşiyorsun... Tüm gerginlik uçuyor, çözülüyor..."

"Otururken, gevşerken, içindeki konsantrasyon gücün artıyor... Hoca geliyor... Gözlerin hocaya kilitleniyor... Gözlerinden çıkan ışıklar aynı birer lazer ışığıymış gibi... Hocayı yakalıyor..."

"Her söylediğini hisset..."

"Bilgiyi, eriterek, yoğurarak, bir hamur haline getirerek içine alıyorsun, kendinden bir parça yapıyorsun... İçinde müthiş bir keyif oluşuyor, öğrenmenin keyfi..."

"Her ne söylerse anında senin parçan oluyor... "

"Sen o sun o sen... Onun bilgisi senin bilgin..."

"Hisset bu enerjiyi... Odaklan... Her ne söylerse... Güçlü bir şekilde beynine çakılıyor... En ufak ihtiyaçta bu bilgi zihnine akıyor... "

"Zihnine bilgiler su gibi akıyor, çağlayan olup akıyor..."

"Sahneyi yok et... 2. sahneyi oluştur... Sınıfa giriyorsun, hoca geliyor ve dikkatle ona kilitleniyorsun... Şimdi kendini nasıl hissediyorsun... Ders senin için çok kısa sürecek...

Sessizlikten sonra...

İçinde öğrenme arzusu artıyor...

Her saniye artıyor...

Sessizlik ile konsantrasyonun artıyor...

Ona nasıl hissettiğini söyle...

Sahne kayboluyor...

Daha sonraki hayal

3. sahneyi kur;

Evde çalışma ortamı.

15 dakika geçmeden çalış... Bu süre senin için çok kısa sürecek...

Sonra gez dolaş...

Tekrar ve tekrar bu sahneyi canlandır...

SEN EŞSİZ BİR İNSANSIN METNİ

"Şimdi senin zamanın.

Sen eşsiz bir insansın... Özelsin... Geçmişte başka bir benzerin yok... Aynı senin özelliklerini taşıyan... Öyle olsaydı şimdi sen olmazdın... Gelecekte de senin gibi kimse olmayacak... Bu dünyada bir tek sen varsın...

Bu dünyaya başkaları ile aynı haklarla geldin... Başkaları kadar başarılı olma hakkına sahipsin... Şimdi kendi kaderini seçme zamanın... Bu senin zamanın... Burası senin yerin...

Romalılar zamanında büyük işler yaptılar... Dünyayı fethettiler... Ne oldu? Hepsi öldüler... Hepsi birer toz oldu... Toprak oldu...

Büyük medeniyetler kuran Yunanlılar... Ne oldu? Hepsi birer toz... Kurdukları binalar birer taş yığını...

Büyük yaratıcılar, alimler, müzisyenler, büyüklüklerini başardılar...

Bu senin zamanın... Bu dünya şimdi sana ait... Tüm kaynaklar... Artık senin için parlıyor... Senin içinde olman gereken enerji var...

SEN ANNEN DEĞİLSİN...

SEN BABAN DEĞİLSİN...

ŞİMDİ SENİN ZAMANIN...

SEN BU DÜNYAYA DOĞDUN...

Tüm yaşamın beraber ve etrafındakiler... Şu anda diğerleri ile beraber yürüyeceksin...

Hepsi senin gibi korkuyorlar...

Korkusuzlar, güvensizler... AMA HER ŞEYE RAĞMEN BÜYÜDÜK... BİZ ŞİMDİ BURADAYIZ...

Sevilmek istiyorlar... Ne yapması gerektiğini bilmiyorlar.

Ama bu bizim zamanımız...

GERİYE BAKIP KEŞKE ŞÖYLE BÖYLE DEMEMEK İÇİN BURADASINIZ...

100 yıl sonra toprağız... Bir tozuz... Her şey bitecek... Anlamsız bir damla...

10 yıl sonra geriye dönüp baktığınızda keşke... Yapsaydım... Ama yapamadım...

Senin başarıların annenin başarısı değil... Onların savaşı ayrı, seninki ayrı...

Eğer ayakkabılarının içinde ayakların duruyorsa... Bu imtihan geçecek...

Bu büyük zamanı... Bu yaşam çok kısa...

Bir ışık kadar parlıyor...

50–60–100 yıl bu dünyada çok kısa bir süredir... Bir damladır... Ama bu senin damlan... Kardeşinin değil... Onun başarısızlığı... Ya da babanın değil...

Güçlü ya da bitiren baban değil... Bu senin zamanın...

İleri,

Koş,

Zincirleri boşalmış...

Seni yıllardır tutan zincirleri bırakmanın zamanı...

Seni korkutan tüm bu zincirlerden kurtulup kısa yolu benle yürüyerek...

Severek, öğrenerek, gülerek, yaratıcı, enerjik, başarılı,

Tanrı sana tek bir sınır koymuş...

DÜŞÜNME YAPMA.

Sen bir şey yaparsan düşündüğünü yaparsın... Eğer düşünürsen yaparsın...

Yaparsın...

Kendini serbest bırak, yaşa, sal, sev...

Bu gün neden buradasın?

GERÇEK NEDENİN NE?

Senin bilinçli aklın bunu sana söyleyecektir...

???

Gerçek neden... En nihayet karar verdin... Bu son kararın...

Sen tekrar yaşamını kontrol altına almaya karar verdin...

Kimseye söylemeden...

HİÇ KİMSENİN SENİ KONTROL ETMESİNE İZİN VERMİYORSUN...

Ne annen ne baban, ne öğretmenlerin,

Ne kocan, din hocaların, papazların,

Bir tek Tanrı, sana kendini kontrol hakkının vermiş...

İnsanlar kendilerini nasıl cezalandırıyor?

Yapmaları gerekenden çok azını yaparak... Çok daha azını başararak... "

SINAV ZAMANI

"İçeri girer girmez/ imtihan salonuna, sandalyeye oturur oturmaz, tepeden tırnağa yumuşak ılık bir gevşeme bedenini kaplayacak. Tüm gerginliğin yok olacak. İçinde duyduğum tüm basınçlar yok olacak.

Sakinlik, kontrol, güven bedenini kapsayacak.

Ben hazırım dediğinde içindeki güç tüm bedeninden akacak.

Bu sana bir test değil. Bu sana bir fırsat. Ne bildiğini gösterme zamanı. Başka fırsatın yok. Fırsat bu fırsat.

Göster onlara, göster kendine.

Bildiğin her şey beynindeki bilgisayarda. Sen bu çalışmayı yaptın. Kıkırdayıp güleceksin, olayın basitliği karşısında.

İmtihan başladığında, önce açıklama ve talimatları oku.

İlk sorudan başla yapmaya. Bilgiler kendiliğinden uygun şekilde, beynine akacak. Kendini hazır edeceksin. Ekmek su gibi basit, kaymaklı kadayıf yer gibi keyifli...

Eğer bilgi gelmezse, asla endişelenme. Gelmezse. Gevşe bırak.

Daha sonraki soruya geç...

Beynin bir güneş gibi parlayacak...

Beynin kendine ispatlayacak...

Tüm bu telkinleri tekrar tekrar veririz. Zihninde canlandırmalar yaptırırız.

Sahne bittiğinde başardığını bilecektir.

Sahneyi yok et.

Farklı test senaryoları kur. Bol bol pekiştir.

Hamilelere ağrısız doğumu öğrettiğimiz bölümde anlattığımız gözü açık self hipnozu öğrencilere de öğretebiliriz. Dersi böyle öğrenebilir. Sınava düğmesi orta pozisyonda girebilir.

Değişik öğrenme sorunları için alet çantamızda mevcut teknikleri birleştirebiliriz. Örneğin sınava karşı aşırı kaygı varsa hipnotik EFT ve diğer hipnotik duygu boşaltma tekniklerini kullanabiliriz. Kaygı çok aşırıysa regresyonla bu kaygının geçmiş kaynaklarını temizleriz.

Zaten yeteri kadar çalışan ama biraz daha motivasyona ihtiyacı olan müşteriler için telkinler yeterli olacaktır.

Öğrenmeyi engelleyen olumsuz yargı ve inançları ortadan kaldırmak için öncelikle EFT çok yararlıdır. Sigara ile örneğini verdiğimiz Hipnoz, EFT ve NLP'nin birleşik yaklaşım modelini bu durum için uyarlayabilirsiniz.

Bazı kişiler hipnozdan hafıza güçlendirilmesi için yardım isterler. Burada sorun odaklanamamaktır. Kişinin bilinçaltında öğrenmeyi engelleyen

inançlar, kaygılar, öfkeler veya suçluluk duyguları olabilir. Öncelikle bunları açığa çıkartırız. Daha sonra kişiye çalışırken kullanması için ileri düzey self hipnoz tekniğini öğretiriz. Bazı kişiler de nasıl çalışacaklarını bilmezler. Bu kişiler için de özel öğrenme çalışmaları gerekebilir.

Sınav sırasında aniden ortaya çıkabilecek panik benzeri durumları kontrol etmek için kişiye hipnotik çapa yerleştiririz. Özel bir işareti olur. O işareti yerine getirdiğinde stresi dağılır ve yeniden kendini rahat ve sakin hisseder.

Düzenli ve planlı ders çalışabilmesi için yaptığı plana uyma telkinleri verebiliriz. Hipnotik NLP olumlu zihinsel durum yaratma kalıbını kullanabiliriz.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. D. Corydon Hammond.

2) The Art of Hypnotherapy. Roy Hunter.

3) Transforming Therapy a New Approach to Hypnotherapy. Gil Boyne.

4) Analytical Hypnotherapy: Principles and Practice. E. A. Barnett.

5) Hypnosis and Hypnotherapy with Children. Karen Olness MD, Daniel P. Kohen.

6) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

- **a)** DL116-Secrets Of a Successful Hypnosis
- **b)** DL130-Teaching Self Hypnosis In One Session
- **c)** DL231-Advanced Self-Hypnosis
- **d)** DL110 Study Improvement & Test Anxiety

BÖLÜM 30
VAJİNİSMUS

Vajinismus bir kadının istemesine rağmen erkek partneriyle cinsel ilişkide bulunmaktan korkmasıdır. Ama mesele sadece korkuyla sınırlı değildir. Bu korku kadının vajen girişindeki kasların kasılmasına neden olur. Vajinismus bilinenden yaygındır. Çoğu çift utandığı için çare aramaz. Arayanlar da çoğu zaman çare bulamaz. Hipnozla uğraşanların müşterileri arasında vajinismuslu kadınlar hatırlı sayılır bir yer tutar. Biraz da ticari olarak istismar edilen bir konudur.

Vajinismus korku duygusunun aşırılaşmış şeklidir. Korku ne işe yarar? Bilinçaltının en temel korunma tepkisidir. O halde vajinismus bilinçaltından kaynaklı bir korunma mekanizmasıdır. Ama abartılmış bir korunma söz konusudur. Bilinçaltından kaynaklı kontrol edilemeyen her durumda zaten doğal hipnoz hali söz konusudur. Gerçek korku kişinin yaşaması için gereklidir. Ormanda ayıyla karşılaşan herkes korkar. Bu gerçek korkudur. Vajinismusta sürmekte olan korku çoğu zaman gerçekle ilişkisini kaybetmiş olumsuz bir duygudur.

Kadın bilinçli aklıyla korkulacak bir şey olmadığını bildiği halde bilinçaltındaki tepkiye engel olamaz. Bu nedenle bilinçaltı düzeyde yapılacak yaklaşımlar vajinismus ve benzer durumlar için son derece yararlıdır.

Vajinismusa neden olan inancın kaynakları çocukluk yıllarına dayanıyor olabilir. Benim regresyonla çözdüğüm birkaç vakada ilk olaylar 7 yaşın altında yaşanan cinsel içerikli olaylarla ilgiliydi. Ama burada cinsel içerikli olay dediğimiz zaman öyle ağır tecavüz düşünülmesin. Basit, arkadaş arasında oynanan çocukluk oyunları dahi etken olabilmektedir.

En klasik hipnoz uygulaması doğrudan telkinlerdir. Derin hipnoz edilmiş kişiye vajinismusa engel olacak, yaşama daha farklı bakış sağlayacak telkinler verilir. Telkin hipnozunun her zaman olumlu etkisi vardır. Ama etkili olması için sürekli verilmesi gerekir. Belki 10 seans benzer telkinleri vererek bilinçaltında ciddi bir olumlu inanç yaratmak olasıdır. Ancak her fobik durumda bu telkin etkisinin kalıcı olmasını beklememek gerekir. Bir süre sonra içerde işleyen koruyucu vajinismus yaratıcı program, tetikleyici olayların da yaşanmasıyla yeniden işlemeye başlar. Ama doğrudan telkinin vajinismusta şöyle bir yararı vardır. Vajinismusta aşılacak sorun ilk ilişkidir.

Bir kez vajinal cinsel ilişki olduktan sonra artık korku hali sürmez. Bu nedenle güçlü telkinlerin ilk ilişkiyi sağlayacak cesareti vermesi mümkündür. Bir kez yol açıldıktan sonra bilinçaltında nasıl bir kanaat hangi güçte yerleşmiş olursa olsun yıkılır.

Hipnoz altında vajinismus için verilebilecek telkin örneği:

"Geçmişte herhangi bir uygun olmayan davranış senin hatan değildi. Bu hatalı inancını başka insanlar yerleştirdi. Seks yapmak nefes almak kadar doğal bir olaydır. Kendini sevdiğin, beğendiğin bir kişiye her yönünle açmak ve vermek son derece doğal ve normal bir durumdur. Eğer vajina yolundan çocuk doğumu hem de çoğu zaman ağrısız olarak mümkün oluyorsa o zaman bir erkek cinsel organının koca çocuk kafasının geçtiği yere kolaylıkla girmesinden daha doğal ve basit bir şey olamaz. Sen son derece sağlıklı, tüm organları normal gelişmiş, cinsel ilişkide bulunan her kadın kadar cinsel ilişkide bulunmayı hak eden bir kadınsın. Kocanla, eşinle doğal, haz alıcı, sevgi dolu bir cinsel ilişkiye girmen de son derece normal ve istediğin bir davranıştır..."

ÇAPA YERLEŞTİRME

Hipnozun başka bir yararı ilişki sırasında gevşeme ve acıyı önlemek yönünde olabilir. Derin hipnoz altında verilen telkinler ve yerleştirilen işaretlerin, korkuyu ve vajinal kasların kasılmasının başlayacağını hisseden kadın tarafından kullanılması, kasılmaları başlamadan durdurur. Bu işlem son derece etkili bir hipnoz tekniği olmakla birlikte beklenen etkiyi yaratabilmesi için derin hipnotik trans halinin elde edilmesi ve telkinlerin tekrar tekrar verilerek güçlendirilmesi gerekir. Hipnotik trans altında kadına kolayca uygulayacağı bir işlem verilir. Örneğin ilişki öncesi bir an gözlerini kapayarak derin nefes alırken sol elinin başparmağını diğer parmakların arasına alarak yumruk haline getirdiği zaman bir anda tüm kaslarının gevşeyeceği ve cinsel bölgesinin uyuşacağı telkini yerleştirilir. Gerçekten de kadın bu işlemi yaptığı anda o istenen duruma geçer. Ben bu tekniği bilinçaltı korkusu temizlenmiş ama alışkanlık kalıbı kırılmamış kadınlarda kullanıyorum. Çünkü gerçekten bilinçaltı temizlik yapılmış olsa da eski alışkanlık bir şekilde bir süre daha devam ediyor.

VİZUALİZASYON: HAYAL OLUŞTURMA

Hipnoz yardımıyla uygulanabilecek 3. bir yöntem hayal kurmadır. Vizualizasyon denen bu yöntemde kişi kendini vajinismus yaratan olaylarda hayal ederken bu ortamlarda davranmak istediği gibi davranma hayalleri kurar. Örneğin cinsel ilişki kurduğunu başından sonuna kare kare hayal eder. Ancak hipnoz altında bu hayal hemen vajinismus benzeri korku ve kasılmaların oluşmasına neden olur. Bu nedenle başlangıçta süre kısa tutulur. Örneğin 30 saniye hayal kurup sonra normal ortama dönülür. Her seferinde süre uzatılarak kişi bu kriz yaratan ortama karşı aşılanır. Yani olumsuz etkinin gücü zayıflatılır.

NLP uygulayanların çok yararlandığı farklı bir teknik ile bu işlem kolaylaştırılır. Kişi korku yaratan ortamın üzerine kendisine güven yaratmış başka bir ortamı bindirerek beyindeki kodlamayı değiştirir. Yine hayal kurma tekniği ile kasılma geçirilen ortamlardaki davranışı korkulan bir durumdan komik bir duruma geçirmek mümkündür.

EFT

Bilinçaltındaki yerleşik inançları ve duyguları temizlemede EFT son derece yararlıdır ve hipnotik tekniklerin vazgeçilmez bir parçası olmuştur. EFT uygulamaları ile ilgili ayrıntılı bilgilere www.eft-turk.com sitesinden ulaşabilirsiniz.

ANALİTİK HİPNOTİK TEKNİKLER

Benim vajinismusu iyileştirmek için uyguladığım başlıca teknik regresyondur. Regresyon, cinsel ilişki korkusu yaratan geçmiş olayların yeniden yaşatılması, buradaki mevcut algının ne olduğunun anlaşılması ve sonra da bu algının yerine istenen yeni anlayışın yerleştirilmesi amacına yöneliktir.

Çok basit gibi görünen olayların nasıl bu kadar ağır bir duruma yol açtığı hayretle izlenir. Çoğu olayda bir veya iki olay vajinismusu yaratmıştır. Bazen basit bir söz, bazen bir taciz girişimi, bazen dinlenen bir öykü korkuyu oluşturur. Bazı olaylarda mekanizma daha karışık olabilir. İstemeden yapılmış

bir evlilik, evlendiği erkekten gizlenen bir sır, suçluluk duygusu, kendini cezalandırma arzusu gibi etkilerden bahsedilmektedir.

VAJİNİSMUS YAKLAŞIMININ UYGULANABİLECEĞİ DURUMLAR

Her türlü basit fobilerde aynı stratcjiyi uygulayabiliriz. Daha karmaşık korkularda yaklaşım biraz daha ustalık ister. Özellikle panik atak çok sık karşılaştığımız bir durumdur. Çoğu basit gibi görünen –uçak, kapalı yer, yükseklik gibi- basit fobiler bir buz dağının üstü olabilir. Çoğu zaman bilinçaltı yoğun duyguları –öfke ve utanç gibi-, kabul edilebilir duygularla – kaygı, üzüntü gibi- sarabilir. Daha derin analiz isteyen bu konularla ilgili daha ayrıntılı bilgi ve terapi tekniklerini "Geçmişin Hipnozunu Bozmak" ve "EFT ile İyileşin, İyileştirin" adlı kitaplarda bulabilirsiniz.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. D. Corydon Hammond.

2) The Art of Hypnotherapy. Roy Hunter.

3) Transforming Therapy; a New Approach to Hypnotherapy. Gil Boyne.

4) Medical Hypnosis Primer: Clinical and Research Evidence. Arreed Franz Barabasz, Karen Olness, Robert Boland, Stephen Kahn.

5) Professional hypnotism manual: Introducing physical and emotional suggestibility and sexuality . John G Kappas

BÖLÜM 31
HİPNOZ VE SİGARA

HİPNOZLA SİGARA BIRAKMA YÖNTEMLERİ

Hipnoz uygulayan her kişinin ilk yaptığı çalışmalar sigara ile ilgilidir. Yurt dışında bir hipnotistin vakalarının yarısından fazlası sigara bırakma ile ilgili olur. Ama bu kadar bol vakaya rağmen bir hipnotisti en çok zorlayan ve üzen sorunların başında sigara gelir. Sigara içicisinin hipnozdan beklentisi hemen bir seansta tamamen sigaradan kurtulmaktır. Ama bu gerçeğe uymaz. Sigaranın tek hipnoz seansıyla ortadan kaldırılmasının birçok koşulu vardır. Uygun kişileri seçmezseniz başarısızlık kaçınılmazdır. Uygun kişi doğru zihinsel tavırda olan kişidir. Yani sigaradan gerçekten nefret etmiş olması gerekir. Yoksa hiç başlamamak ya da kişiyi uygun zihinsel duruma getirmek gerekir. Yine bir kişinin sigarayı tek seanslık telkinlerle bırakabilmesi için tamamen kendi arzusu ile sigarayı bırakmaya karar vermiş olması gerekir. Bir kişinin sigara bırakma nedenleri arasında sağlık sorunları tek başına bırakma nedeni olarak sunulursa bu kişilerde diğer etkenleri ve koşulları da gözden geçirmek gerekir. Çünkü bu kişiler sağlık sorunları olmasa sigaraya devam edeceklerini söylerler. Bilinçli düzeyde bazı sağlık kaygıları olması bilinçaltını pek ilgilendirmez. Tek seans için seçilecek sigara tiryakilerinin sosyal içici olması gerekir. 10 yıldan fazla içenler ve günde 10 taneden fazla içenlerin tek seansla sigara bırakma şansları pek yoktur.

Hele sigara kişiye arkadaş olmuşsa, onu güçlü hissettiriyorsa, yalnızlığını gideriyorsa, öfke, stres, sıkıntı gibi duygularını bastırıyorsa mutlaka daha sistematik ve analitik teknikleri kullanmak gerekir. Yukarıda verdiğimiz kişiye özel çalışmalar bu tip kişiler için daha uygundur.

Tek seans için seçilmiş bir kişide bu tek seans içinde ön görüşmemizi yaparız. Sigara bırakma ile ilgili kaygıları gideririz. En büyük kaygı kilo alma korkusudur. Telkinlerin içinde bunu da engelliyecek ifadeler olduğunu söyleriz. Daha sonra derin hipnotik trans hali elde ederiz. Testleri uygularız. Bundan sonra iyi bir telkin kalıbını usulüne uygun bir şekilde veririz. Bir telkin seansının anatomisi bölümünde anlattığımız ilkelerin hemen tümü burada da geçerlidir.

Tek seans çalışması tehlikelidir. Kişi bir şekilde bir tek sigara bile içse sistem çöker. Bunu yeniden sigaraya başlamak için bahane olarak kullanır. Bu

nedenle tek seans yerine, zihni hazırlayıcı ve kademeli azaltıcı bir yöntem, daha güvenilir ve başarı garantisi olan bir yaklaşım olacaktır.

Bilimsel dergilerde yapılmış birçok çalışma vardır. Bu çalışmalar kabaca hipnozun %50–60 arasında başarılı olduğunu söylemektedir. Ama bu tip bilimsel araştırmalar yol göstermekten çok ümit kırıcıdır. Hipnoz bir sanattır diyoruz. Sanat dediğimiz zaman birçok faktörü göz önüne almamız gerekir. Uygun kişinin seçimi, uygun telkinin seçimi, telkinin uygun şekilde verilmesi sonuçları çok değiştirir. Aynı telkini iki ayrı hipnotist aynı kişi üzerinde kullansa bile alacakları sonuç çok farklı olacaktır. Birinin enerjisi diğerinden daha olumlu ise sonuçta daha olumlu olacaktır. Ama bir bilimsel araştırmada her iki hipnotistin koşulları eşit sayılır ve her ikisinin sonucu değerlendirmeye alınarak başarı oranı yüzde ellidir denir.

Eğer sigara bıraktırma işini ciddiye alıyorsanız, bir deneyelim bakalım ne olacaktan daha öte bir çalışma yapıyorsanız, sigara bıraktırma işlemini tek seanslık bir çalışmaya bırakmaktan uzak durmanızı öneririm.

En garantili çalışma 5-PATH sistemini kullanmaktır. Öncelikle bilinçaltında sigara içirten kalıpların ve duyguların açığa çıkarılması ve temizlenmesi gerekmektedir. Bu temizlik yapıldıktan sonra gerekirse uygun telkinlerle alışkanlık ortadan kaldırılır.

Sigara geçmişteki güzel bir olayla bağlantılı olabilir.

Böyle bir öykü vardı. Annesi oğluna 12 yaşındayken bir tane sigara verir. Mutfakta beraber içerler. Annesi ilk kez oğlana bağırmaz, kötü sözler söylemez. Şimdi bu kişinin annesi ile olan bu ilişkilerini bilinçaltında gerçek yerine oturtmadan elinden sigaraları almanın hiçbir yararı yoktur. Bir şekilde bıraksa bile benzer bir duygu titreştiğinde ilk sarılacağı şey sigara olacaktır.

Müşterilerimden biri de "Sigarayı bıraktığım zaman şu sol kaşımın üzeri sızlamasa başka bir şey beni engellemez. O sızlamaya dayanamıyorum." dedi.

"Geçmişte sol kaşınla ilgili ne oldu?"

"Haa hatırladım. Orada büyük bir çıban çıkmıştı. Babam ameliyata götürdü.

Narkoz verdiler, çıbanı yardılar. Uyandığımda orası dayanılmaz ağrıyordu. Sonra beni yatırmadılar eve gönderdiler. Ama o zaman arabamız yoktu, benim de yürüyecek halim yoktu. Babam beni kucağında eve taşıdı."

"Daha önce baban seni hiç kucağında evine taşımış mıydı?"

"Hayır, hatırladığım tek yakınlaşma budur."

"Baban sigara içer miydi?"

"Hem de nasıl. Eve gidene kadar babamın sigara kokusunu hissettim ama hiç de kötü kokmamıştı o zamanlar."

Müşterim o kucakta taşınma esnasında yaşamında ilk kez babasının sevgisini bu kadar yoğun hissediyor. Çok hoş bir duygu. Emniyette ve güvende hissettiği çok güçlü bu anı bilinçaltı hemen kayda alıyor. Ama kayıtta neler var? Sigara kokusu ve sol kaşın üzerindeki sızı. Sigara kokusu emniyet ve güveni temsil ettiriyor. Sigarasız kaldığı zaman tekrar onu aratmak için de sol kaşın üzerindeki sızıyı kullanıyor. O sızı o güzel anı yaşaması için bir uyarı.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

2) Hypnosis and Hypnotherapy Basic to Advanced Techniques for the Professional. Calvin D. Banyan, Gerald F. Kein.

3) Hypnosis for Smoking Cessation: An NLP and Hypnotherapy Practitioner's Manual. David Botsford.

4) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

   a) DL135-Conducting A Single Session Stop Smoking Program

   b) DL230-Seven Powerful Keys To Direct Suggestion Success

BÖLÜM 32
KİLOLARDAN KURTULMAK

Fazla kilolardan kurtulmak için hipnotik teknikler bölümünde anlattığımız tekniklerin tümünden yararlanabiliriz. Kilo vermenin matematiği bellidir. Harcanan enerjiden daha az kalori alınmalıdır. Ayrıca bazal metabolizmanın da hesaplanması gerekir.

Kilo vermek isteyip veremeyenlerin ortak sorunları hep aynıdır. Uzun süre bir diyeti sürdüremezler. Yeteri kadar egzersiz yapamazlar. Yemek yemeye başladıkları zaman duracakları yeri bilemezler. Ya da ulaştıkları beden ağırlığını koruyamazlar. Verdikleri kiloları verdikleri süreden çok daha kısa sürede geri alırlar.

Bu sorunları aşmada hipnotik teknikler yardımcıdır. Kişi sürekli kilo sorunlarıyla boğuşuyorsa ona uzun süreli sistematik bir yaklaşım uygulamak gerekir. Eğer kısa süreli 5–6 kilogram civarında bir zayıflama istiyorsa genellikle hipnotik telkin çalışmaları yeterli olacaktır.

Bu nedenle öncelikle müşterinizden aşağıdaki hususlara uyacağı sözünü almalısınız:

1. Programa sonuna kadar bağlı kalacak. Bunu garantilemek için tüm programın ücretini peşin ödemeyi kabul edecek.

2. Verilen görevleri yapmayı kabul edecek. Bunları yapmak için kendisine her gün belli bir süreyi ayıracak.

3. Mucize beklemeyecek. Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da ancak sabır ve ısrarın başarıyı getireceğini kabul edecek.

4. Kilo almada bilinçaltı duyguların önemini anlayacak ve duygularla çalışmayı kabul edecek.

ÇALIŞMA PROGRAMI

1. SEANS

Programın tanıtılması yapılır. Bilinçaltının yeme üzerindeki etkisi anlatılır.

Hipnoz anlatılır.

Hipnotik trans çalışması yapılır.

Basit self hipnoz öğretilir. Bir hafta boyunca sadece self hipnoz yapması istenir. Self hipnoz esnasında geleceğe odaklı yeni davranış geliştirme egzersizini yapması istenir.

Görev. Geleceğe odaklı iyi biçimlenmiş ifadeler oluşturulması istenir.

2. SEANS

EFT öğretilir.

İlgi ve sevgi EFT 'si çalışması verilir.

NLP çalışması: Sevdiği yiyeceklerin nasıl uzaklaştırılacağı öğretilir ve bunların egzersizinin yapılması istenir.

Kısa bir hipnotik trans seansı yapılarak bu seansta yapılan çalışmaların telkinle pekiştirilmesi yapılır.

Görev: Zayıf düşünmek ya da şişman düşünmek çalışması verilir.

3. SEANS

Bilinçaltının yeme nedenleri açığa çıkarılır. Bu amaçla parts terapisi uygulanır.

4. SEANS

EFT ve oto-hipnozu kullanarak stresle başa çıkma yolları üzerine çalışılır.

Müşterinin temel duygusal odaklanmaları ortaya çıkarılır.

Gerekirse regresyon yaparak temel duygusal etkenler bulunur ve ortadan kaldırılır.

Görev: Stresle ve duygusal yemek yeme ile başa çıkmak . En az 2 kg kaybettikten sonra randevu almak.

5. SEANS

Müşterinin akıllı yiyecekler seçmesi üzerine odaklanılır. Telkin hipnozu yapılır. Seçici olabileceği üzerine telkinler verilir. Sağlıklı ve akıllı seçimler yapabileceği vurgulanır.

Görev: Yemek günlüğü çıkarılması. Yararlı yiyeceklerle zararlı yiyecekleri birbirinden ayırt etmek. CD kaydını dinlemek. En az 2 kg verdikten sonra randevu almak.

6. SEANS

Yiyeceklerle akıllı ilişki kurmak. Ne zaman yemeli? Nasıl yemeli? Yemek yemeye ne zaman son vermeli? Telkin hipnozu, bedenin mesajlarını almak üzerine yoğunlaştırılır.

Görev: NLP zayıflama yeme stratejisi. CD kaydının dinlenmesi. 2 kg vermesi gerekiyor.

7. SEANS

Egzersize motivasyon yaratmak. Sağlıklı, emniyetli ve düzenli egzersize yönlendirmek. Tema: Motivasyon. Seçim müşterinin olmalı. Metinin hedefi egzersizi sevmeyen kişilerdir. Özellikle kendisine bir şey yapılmasını söylendiği zaman tersini yapan kişiler hedef alınmıştır.

Görev; Olumsuz negatif iç seslere son vermek. İçsel hayallerinizi değiştirin. Bir egzersiz programına başlamak. CD kaydının dinlenmesi. 2 kg vermesi gerekiyor.

8. SEANS

Amaç: Hedefleri tekrar etmek. Olumlamaları güçlendirmek. Kalıcı sonuçlar telkin etmek.

EK SEANS

2–8 arasındaki seanslardan herhangi birinde tam gereksinimlerini karşılamayan bölümlere ağırlık vermek.

Bu çalışmanın ayrıntılarına www.hipnozegitimi.com adresindeki sitemizdeki eğitim programlarından ulaşabilirsiniz.

KİLO ALMADA DUYGULARIN ÖNEMİ

Hipnotik uygulamalar zayıflamanıza yardımcı olur.

Kontrolsüz yemenin nedeni bilinçaltında gizlidir. Sadece diyetle zayıflamaya çalışmak hep hüsranla sonuçlanır. Kilolu kişilerin en önemli sorunu yeterli ve kalıcı düzeyde kilo verememektir. Hipnoz ve hipnoterapi, zayıflama sorununa kalıcı çözüm üretmenize yardımcı olur.

Zayıflamak isteyen kişilerin yeme arzusu bilinçaltı kaynaklıysa diyet yaptıktan sonra verdikleri kiloları fazlasıyla geri alırlar. Aşırı kilolu olmanın birçok nedenleri vardır. Genetik, sosyal, metabolik vs. gibi.

Kilo verme çabasını bir savaşa döndürdüğünüz zaman bu savaşın savunan tarafı olduğunu unutmayın.

Bedenin savunma mekanizmaları hemen kendisini kilo vermeyecek yönde ayarlamaya başlar. Özellikle bilinçaltının kendine göre makul nedenleri varsa.

İlk savunma mekanizması metabolizma hızının düşürülmesidir. Yani yenilen besinlerin yakılması yavaşlar. Otomobilinize benzini tasarruflu harcatmak için benzin içine konan katkı maddeleri gibi düşünebilirsiniz bu işlemi.

Ama bu işlemin ikinci bir ters etkisi olur. Kişi diyeti bıraksa da bu metabolik yavaşlama geri dönmez ve kısa sürede kişi eskisinden daha kilolu duruma geçer. Arkasından daha güçlü bir diyet, daha güçlü bir savunma ve daha fazla kilo. Buna yo-yo sendromu diyoruz.

Hipnoz olumsuz duyguları temizleyerek zayıflatır. Gerginlik, endişe, suçluluk, kızgınlık gibi olumsuz duygusal etkenler aşırı yemeye neden olur. Yeme bu olumsuz duyguları bastırmanın bir aracı olarak kullanılır. Çoğu olumsuz duygu midede hissedilir. Kişi bu duyguyu açlık duygusu ile karıştırır ve daha fazla yer. Yeteri kadar zayıflayamadığı zaman daha fazla suçluluk duyar, daha fazla yer. Zayıflayamamanın nedenlerini başkalarına yükler, onlara kızar, daha fazla yer. Fazla kilolu olmanın oluşturduğu stres, gerginlik, hasta olma korkusu daha fazla yedirir. Özetle zayıflama çabaları, bastırılmaya çalışılan duyguların güçlenmesine ve daha fazla yemek yenmesine neden olur.

Öte yandan yemek yemenin, birçok kişide, bilinçaltında kuvvetli bağlantıları vardır. Bilinçaltı için kuvvetli bir korunma mekanizması ve çaresi olarak kullanılır. Herkesin çocukluğunda yemek yeme ile ilgili güzel, mutlu olduğu

anlar vardır. Bu anlar az ise bilinçaltı bu anları daha sık yaşatmak için yedirtir.

Anne babayı memnun etmek, kızdırtmamak için yedirtir. Ya da içindeki değersizlik inancını sürdürtmek için yedirtir. Madem kendini beğenmiyorsun, ben de sana yardım edeyim der bilinçaltı. İnsanların içine çıkmaktan korkuyorsa yedirtir. Ablasından güzelse ve bu nedenle ablası ona eziyet ediyorsa yedirtir. Aile ortamını korumak, çapkınlık yaptırmamak için yedirtir. Geçmişte anneannesinin sevgisinin karşılığı olarak yedirtir. Aşırı kilolu kişilerde emosyonel bağlantılar mutlaka bir şeyler ortaya koyar. Sürekli yemesini eleştiren bir annesi varsa annesine inat olsun diye yedirtir.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) The Secret Language of Feelings. Calvin D. Banyan.

2) The Weight, Hypnotherapy And You, Weight Reduction Program: An NLP And Hypnotherapy Practitioner Manual. Judith E. Pearson.

3) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri. Gerald Kein

a) DL140-Conducting a Single Session Weight Control Program

BÖLÜM 33
BİLİMSEL LİTERATÜRDE HİPNOZ

Bazı kişiler hipnozun hala bilimsel olmadığı yönünde iddialarda bulunmaktadırlar. Etkinliğinin kanıtlanmadığını bu nedenle halkı yanlış bilgilendirme yapıldığı konusunda şikâyetlerde bulunulmaktadır. Bu şikâyetleri yapan derneklerin başında da Türk Psikiyatri Derneği gelmektedir. Bu derneğe verdiğim yanıtları 6. bölümde okuyabilirsiniz. Bu bölümde hipnozun tıbbi sorunlarda etkinliğini gösteren bilimsel çalışmalardan bazı örnekler vermek istiyorum. Bu çalışmalara internet üzerinden ulaşmak mümkündür.

1) Evidence-based hypnotherapy for depression.

Alladin A, Int J Clin Exp Hypn. 2010 Apr;58(2):165-85.

2) Cognitive hypnotherapy for depression: an empirical investigation.

Alladin A, Int J Clin Exp Hypn. 2007 Apr;55(2):147-66.

Kognitif hipnoterapi kognitif davranış terapisiyle birleştirildiği takdirde major depresyon hastalarında çok verimli ve etkin sonuçlar vermektedir.

3) Efficacy of hypnosis in the treatment of human papillomavirus (HPV) in women: rural and urban samples.

Barabasz A, Higley L, Christensen C, Barabasz M, Int J Clin Exp Hypn. 2010 Jan;58(1):102-21.

Hipnoz bağışıklık sistemini güçlendirir. Bu nedenle siğil gibi genital enfeksiyonlarda etkili sonuçlar verir. HPV cinsel yoldan bulaşan ve sık rastlanan bir hastalıktır. Serviks kanserinin etkeni olduğu ileri sürülmektedir. Bu çalışmada hipnoz klasik tıbbi tedavilerle mukayese edilmiştir. 12 hafta sonunda hipnoz 5 kat daha etkin bulunmuştur.

4) Efficacy of hypnotherapy in the treatment of eating disorders.

Barabasz M, Int J Clin Exp Hypn. 2007 Jul;55(3):318–35.

Bu makalede bulumia, anoreksiya nervosa ve obesitede hipnoterapinin etkinliğiyle ilgili yapılan çalışmalar tartışılmıştır. Sonuçlar değişiktir. Çünkü yapılan çalışmalarda uygulanan yöntemler ve vaka seçimleri arasında belirgin farklılıklar vardır.

5) Effects of tailored and manualized hypnotic inductions for complicated irritable bowel syndrome patients.

Barabasz A, Barabasz M, Int J Clin Exp Hypn. 2006 Jan;54(1):100-12.

Bu çalışmada kişiye özel hazırlanmış hipnotik telkinlerin itritabl bağırsak hastalığı olan hastalarda belirgin iyileşme sağladığı, 10 ay sonra yapılan kontrollerde bile bu iyileşme halinin sürdüğü bildirilmiştir.

6) Hypnosis enhances recall memory: a test of forced and non-forced conditions.

Fligstein D, Barabasz A, Barabasz M, Trevisan MS, Warner, Am J Clin Hypn. 1998 Apr;40(4):297-305.

Bu çalışmada 60 denek üzerinde yapılan araştırmaya dayanarak hipnotik transın hatırlamayı kolaylaştırdığı bildirilmiştir.

7) Treatment of bulimia with hypnosis involving awareness and control in clients with high dissociative capacity.

Barabasz M, Int J Psychosom. 1990;37(1-4):53-6.

Bu çalışmada bulumia (aşırı yeme ve kusma) tanısı almış 3 hastaya hipnotik terapi uygulanmış, iki hastanın bir yıl sonra yapılan kontrollerde bile iyileşmiş olarak bulunduğu bildirilmiştir.

8) Trichotillomania: a new treatment.

Barabasz M, Int J Clin Exp Hypn. 1987 Jul;35(3):146-54.

9) Hypnotic age regression in the treatment of a self-destructive habit: trichotillomania.

Rowen R, Am J Clin Hypn. 1981 Jan;23(3):195-7.

10) The adjunctive use of hypnosis in the treatment of trichotillomania: a case report.

Galski TJ, Am J Clin Hypn. 1981 Jan;23(3):198-201.

Bu üç çalışmada saç koparma takıntısı olan hastalarda değişik hipnotik yaklaşımların etkili olduğu bildirilmiştir.

11) Nonpharmacological treatment of tics in Tourette syndrome adding videotape training to self-hypnosis.

J Dev Behav Pediatr.2010 Jul-Aug;31(6):498-504.

Turet sendromu olan 37 kişide self hipnoz çalışmaları ile 4 seansın sonunda tüm hastalar tiklerini kontrol edebilmiştir.

12) Hypnotherapy, gestational age and incidence of preterm labour]

Z Geburtshilfe Neonatol. 2010 Jun;214(3):82-7. Epub 2010 Jun 23.

Doğuma hipnozla hazırlanana kadınlarda erken doğuma çok daha az rastlanmaktadır.

13) A new hypnotic technique for treating combat-related posttraumatic stress disorder: a prospective open study

Int J Clin Exp Hypn.2010 Jul;58(3):316-28.

Bu teknikle savaşa bağlı post travmatik stres hastalığı olanlar 1 yıl sonunda iyileşmişler ve ilaç kullanmayı bırakmışlardır.

14) Rapid remission of anorexia nervosa and unconscious communication

Am J Clin Hypn.2010 Apr;52(4):319-33

Anoreksiya nervosa bilinçaltı yaklaşımla iyileştirilebilir.

15) Understanding dissociation and insight in the treatment of shortness of breath with hypnosis: a case study.

Am J Clin Hypn.2010 Apr;52(4):263-73.

11 yaşındaki çocukta iyileşmeyen nefes darlığı bilinçaltı iletişimle iyileşmiştir.

16) Impact of self-hypnosis in women on select physiologic and psychological parameters.

J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2010 Mar;39(2):159-68.

Hipnozu öğreten hemşireler çalıştıkları kadınlarda stres ve strese bağlı sorunları ortadan kaldırmıştır.

17) Systemic hypnosis with depressed individuals and their families.

Int J Clin Exp Hypn.2010 Apr;58(2):222-46.

Depresyonun iyileşmesinde hipnozun etkinliğini gösteren vakalar sunulmuştur.

18) Evidence-based hypnotherapy for depression.

Int J Clin Exp Hypn.2010 Apr;58(2):165-85.

Bilişsel terapiye hipnozun eklenmesinin depresyon iyileşmesinde bilimsel kanıt vardır.

19) Hypnosis and anxiety problems

Rev Med Suisse.2010 Feb 17;6(236):330-3.

Kaygı bozukluklarında hipnozla yapılan çalışmalar son derece etkindir.

20) Hypnosis treatment for chronic low back pain.

Int J Clin Exp Hypn.2010 Jan;58(1):53-68.

Hipnoz kronik sırt ağrılarını 4 seanslık self hipnoz çalışmasıyla ortadan kaldırmaktadır.

21) Hypnotherapy for the management of chronic pain.

Int J Clin Exp Hypn.2007 Jul;55(3):275-87.

13 çalışmanın incelenmesi değişik kronik ağrılarda hipnoterapi çalışmalarının ağrıların azalmasında ya da ortadan kaldırılmasında etkinliğini ortaya koymaktadır.

22) Clinical research on the utility of hypnosis in the prevention, diagnosis, and treatment of medical and psychiatric disorders.

Int J Clin Exp Hypn.2009 Oct;57(4):443-50.

Ciddi bilimsel ölçütlere göre yapılan dört çalışmadan 1. si hipnozun sigarayı bırakmada etkin olduğunu, 2. si çocuklarda epilepsi nöbetlerini azalttığını 3. ve 4. sü ise meme kanseri olan kadınlarda stres etkeninin ortadan kaldırdığını kanıtlamıştır.

23) Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders.

Expert Rev Neurother. 2010 Feb;10(2):263-73

Hipnozun kaygı ve stresle ilgili sorunlarda değişik araştırmalarda değişik düzeylerde etkinliği gösterilmiştir.

24) Hypnotherapy for irritable bowel syndrome--a systematic review]

Z Gastroenterol.2009 Nov;47(11):1153-9. Epub 2009 Nov 6.

Toplam 800 hastanın incelenmesi hipnotik girişimlerin uzun süren rahatlatıcı etkisini ortaya koymuştur.

25) A unique hypnotherapeutic approach to interstitial cystitis: a case report.

Reprod Med.2009 Aug;54(8):523-4.

İleri düzey hipnoterapi ile 9 yıllık sistit sorunu 6 seansta çözüme kavuşmuştur.

26) Two patients with narcolepsy treated by hypnotic psychotherapy.

Sleep Med. 2009 Dec;10(10):1167. Epub 2009 Sep 17.

Narkolepsisi olan iki hasta hipnozla şifa bulmuştur.

27) The role of alternative and complementary treatments of asthma.

Acupunct Electrother Res.2009;34(1-2):15-26

Astımın iyileşmesinde değişik alternatif terapiler ve hipnoz etkin bulunmuştur.

28) A new mind-body approach for a total healing of fibromyalgia: a case report.

Am J Clin Hypn.2009 Jul;52(1):3-12.

Hipnotik zihin beden çalışmaları dört kadında fibromyaljileri geçirmiştir.

29) Hypnosis helps reduce hot flashes in breast cancer survivors.

Harv Womens Health Watch. 2009 Feb; 16(6):3

Hipnoz meme kanseri yaşayanlarında ateş basmalarını azalmasına yardımcı oluyor.

30) Clinical hypnosis for the alleviation of tinnitus.

Int Tinnitus J.2008;14(2):135-8.

Hipnoz kullanımı kulak çınlamalarının yüzde 70 'inde başarılı olmuştur.

31) Treatment of chronic recurrent abdominal pain: laparoscopy or hypnosis?

J Laparoendosc Adv Surg Tech A.2009 Feb;19(1):93-6

4-18 yaş grubunda nedeni belirsiz sık sık tekrarlayan karın ağrılarında hipnoz etkinliğini kanıtlamıştır.

32) Hypnosis for postradiation xerostomia in head and neck cancer patients: a pilot study.

J Pain Symptom Manage. 2009 Jun; 37(6):1086-1092.el. Epub 2009 Jan 31.

Radyasyon terapisi alan 12 hastanın 8 inde tükürük kontrolü hipnozla sağlanmıştır.

33) Hypnosis and upper digestive function and disease.

World J Gastroenterol. 2008 Nov 7;14(41):6276-84

Üst sindirim yolu sorunlarında da hipnoz çalışmaları etkin bulunmuştur.

34) A randomized clinical trial of a brief hypnosis intervention to control side effects in breast surgery patients.

J Natl Cancer Inst.2007 Sep 5;99(17):1304-12. Epub 2007 Aug 28

Meme ameliyatı geçirmiş kadınlarda ağrı ve bulantı için ilaç yerine hipnoz uygulaması yapılması hastane masraflarını kişi başına 772 dolar azaltmaktadır.

35) The efficacy of hypnotic analgesia in adults: a review of the literature.

Contemp Hypn.2009 Mar 1;26(1):24-39

Anestezi olarak hipnozu seçeceklere önerilerin toplandığı literatür taraması.

36) Hypnotherapy for the management of chronic pain.

Int J Clin Exp Hypn.2007 Jul;55(3):275-87.

Baş ağrısı gibi kronik ağrılarda hipnoz uygulamaları hem etkindir hem de diğer yaklaşımlardan daha üstündür.

37) Hypnotic treatment of chronic pain.

J Behav Med. 2006 Feb;29(1):95-124. Epub 2006 Jan 11.

Kişiler kendilerine hipnoz yapıldıklarına inandıkları zaman ağrıları azalıyor.

38) Hypnotically facilitated exposure response prevention therapy for an OIF veteran with OCD.

Am J Clin Hypn.2010 Jul;53(1):19-26.

Obsesif hastalıklarda hipnozun kullanılması iyileşmeyi kolaylaştırmaktadır.

39) Using hypnosis to facilitate resolution of psychogenic excoriations in acne excoriée.

Am J Clin Hypn.2004 Jan;46(3):239-45

Sivilce yolunması hipnozla engellenebilir.

40) Hypnotherapeutic management of pediatric and adolescent trichotillomania.

J Dev Behav Pediatr. 1996 Oct;17(5):328-34.

Self hipnozun öğretilmesi saç çekme ve tırnak yeme sorunlarını ortadan kaldırmaktadır.

41) Utilizing hypnosis and ego-state therapy to facilitate healthy adaptive differentiation in the treatment of sexual disorders.

Lemke W. Am J Clin Hypn. 2005 Jan;47(3):179-89.

Bu çalışma hipnotik yaklaşımların seksüel bozukluklardaki yararlı etkilerini ortaya koymuştur.

VI
HİPNOZ BİLİNCİMİZE SAHİP ÇIKALIM

BÖLÜM 34
HİPNOTİSTİN GÜCÜ

Bir kişi bir sorununun çözümü nedeniyle birine başvuruyorsa, bu bilgili kişiye bir otorite olarak bir yatırım yapıyor demektir. Amacı bir çare bulmaktır. Eğer kişi sorununun hipnozla çözüleceğine inanıyorsa, kendisini hipnoz edecek otoriteye tam bir bağımlılık gösterecektir.

Hipnozun gücü sadece hipnozu yapandan kaynaklanan bir güç değildir. Müşterinin hipnotiste yüklediği bir güç de vardır. Yani güç doğuştan gelen özellik değildir. Bu kapasite ve potansiyelle ilgilidir. Potansiyel olarak bir güç vardır ama harekete geçmeyebilir. Bir hipnotist potansiyel olarak etkileme gücüne sahiptir. Ama her hipnotist bu gücü kullanmayı zor yoldan öğrenir. Başarısızlığa uğradıkça doğuştan gelen bir güce sahip olmadığını ama kullanmasını bilirse etkili bir güce sahip olduğunu öğrenir.

Sosyal psikolog Stanley Milgram gücün dinamikleri konusunda çok tartışılan bazı deneyler yapmıştır. Bu deneyler otorite pozisyonundaki kişilerin güçlerini nerelere kadar kullanabileceklerini göstermiştir. Normal zekâda görünen birçok kişi bu otoriteye sırf uyum adına uymuşlar ve diğer insanlara rahatlıkla zarar verebilecek hareketler yapmışlardır.

Değişik yerlerde, değişik durumlarda benzer deneyler planlamıştır. Önceden bir bilgi verilmemiş kişilere öğrenme ile ilgili bir deneye katılacakları söylenmiştir. İkinci bir grup kişi ise konu hakkında bilgili kişilerdir ama bilgisizler onların bilgili olduğundan habersizdirler. Sahte deney şudur: Acaba elektrik şoku bir ceza olarak kullanılırsa denekler kendilerine verilen kelime çiftlerini daha kolay ezberleyebilirler mi? Ceza öğrenmede işe yarıyor mu?

Bilgisiz grup öğretmen rolünü üstlenirken, deneyin esas amacından bilgisi olanlar ise "sanki bilgisizmiş gibi" denek rolünü üstlenmişlerdir. Öğretmenler deneklerin elektrik şoku(!) verilecek koltuklara kayışlarla sıkı sıkı bağlanışlarını seyrederler. Hatta deneklerden bir tanesi kalbinin rahatsız olduğunu söyler. Öğretmenler bunu da duyar. Öğretmenler şoku veren jeneratörün düğmesinin başına götürülür. Üzerinde şokun şiddetini gösteren rakamlar vardır. (15, 30, 45 volt gibi...) Ayrıca yazıyla da "hafif, orta şiddetli, çok şiddetli şok" diye yazmaktadır. Sonra öğretmenlere talimat verilir. Her yanlış yanıtta şoku bir derece arttırmaları gerekmektedir. Öğretmenler şokun gerçekten verildiğine ikna olurlar, çünkü onlar düğmeye bastıkça denekler "owww , ahhh" diye bağırırlar. Hatta bazıları " çözün beni koltuktan" diye

çığlıklar atar. Ama gerçekte verilen hiçbir şok yoktur. Çoğu öğretmen deney ilerledikçe rahatsız olmaya ve deneyi bırakmaya çalıştılar. Deneyi yöneten kişiden deneyi terk etmek konusunda izin istediler. Ama yönetici gayet kararlıydı. Ve her seferinde "Devam etmelisin, devam etmekten başka şansın yok" dedi. Öğretmenlerin yüzde 50 'si en yüksek şoku verecek seviyelere kadar ilerlediler. Hem de düğmenin üzerinde "tehlike, çok ciddi şok" yazmasına rağmen. Hatta bazı deneklerin bayılmış numarası yapmasına rağmen devam ettiler. Bu deney tabii ki bu zamanın etik koşulları içinde yapılamaz. Ama "otoriteye itaat"in, hem de kör itaatin nerelere kadar gideceğini gösteren acı bir çalışmadır. O inanılmaz işkenceleri yapan Nazi subayları da zaten şöyle demişlerdir: "Ben sadece emirleri yerine getiriyordum."

Sonuç;

İNSANLAR OTORİTEYİ SAYGIDEĞER VE UYULMASI GEREKEN BİR KİŞİ OLARAK ALGILIYORSA YA DA UYMAKTAN BAŞKA ÇARE GÖREMİYORSA; OTORİTEYE SONUNA KADAR UYMA EĞİLİMİNDEDİRLER. Eğer insanların algısı emre uymak dışında başka bir alternatifi olmadığı yönündeyse, büyük olasılıkla zararlı emirleri bile yerine getirir. Tabii ki çok az insan, "başka çaren yok ,deneye devam edeceksin" dendiği zaman " Hayır, başka seçeneğim var ve deneye devam etmiyorum" demiştir. Ama bunlar gerçekten azınlıktadır. Çoğunluk hiçbir zorunluluğu olmamasına rağmen emre uymuş ve zararlı düzeylerde şoku vermiştir. Bu tip otoriteye uyma durumları yaşamımızın her aşamasında vardır.

İşte; "Ya bunu yap ya işten atılırsın."

Askerlikte; "Emirlere uymazsan askerlik bitmez."

Evlilikte; "Bana uymazsan seni boşarım."

Eğitimde; "Bunları yapmazsan okuldan atılırsın."

İlişkilerde genellikle güç dengesizliği vardır. Her ne kadar güçlü olan bilerek bu gücü kullanmasa da güçsüz olan bu güçsüzlüğüne uygun davranma eğilimindedir.

Tabii ki hipnoz emirlere uymaktan öte bir şeydir. Böyle bir şey olsaydı çok fazla ilgi çekmez ve bedende, bilinçaltında o beklenmedik değişiklikler olmazdı. Ama emirlere uymada hipnozun güçlü bir etkisi vardır. Emirleri tartışmadan

yerine getirmek ise kendiliğinden hipnoz hali oluşturan bir özellik taşır. Bilinç, "Eğer hiçbir şeye karışmayacaksam, o halde karışmıyorum." der ve bilinçaltı ön plana geçer. Bazen bu anlar içinde de olabilir. Bu nedenle hipnoz her zaman kötü kullanıma açık bir özellik taşıyabilir. Güçlü pozisyonunda olan kişilerin, ellerindeki gücün farkında olması ve bunu asla kötü amaçla kullanmaması gerekir. Bu gücü olumlu yönde, değişim yapacak yönde kullanmanız gerekir. Sonuçta bistüri ameliyat yapmaya yarayan bir alettir ama insan da öldürebilir. Toplu iğne göz de çıkarabilir.

Tabi otorite durumunda olanların insafına mı kaldık? Hayır. Esas önemli olan şudur. Bilincin farkında olmak. Çoğu insan bilincinin farkında değildir. Nasıl bir şey olduğunu bilmez. Kendisinde böyle bir güç olduğunun farkında değildir. Hiçbir karar alamayacağına, hiçbir şeye itiraz edemeyeceğine inanmıştır. Bu nedenle gerçek bilinç yok olmuştur. Aslında bu sahte bir yok olmadır. Yoksa bilinç kaybolmaz. Herkes her türlü kararı alabilir. Ama alınan kararların çoğu makul ya da gerçekleştirilebilir değildir. Ama olsun. Yine de karar alabilir. Herkes "Ben ilerde cumhurbaşkanı olacağım" diye karar alabilir. Bunu hiçbir güç engelleyemez. Ama koşullar herkesin cumhurbaşkanı olmasına uygun olmadığından bu gerçekleşemez. Her gün bir başkası cumhurbaşkanı olsa gerçekleşme imkânı artacağından bu kararı alan kişi sayısı da artar. Yani kurayla cumhurbaşkanı atansa herkes piyango bileti alır gibi bu kuraya katılma hakkına sahip olsa, herkes bu kuraya katılmak için karar alır. Fark nedir? Sadece şansının olduğuna karar vermek. Yoksa yedi yılda bir cumhurbaşkanı olmakla, kurayla her gün cumhurbaşkanı olmak eylemleri için alınan kararda bilinç açısından fark yoktur.

Antalya'da çalışan Op Dr. Mehmet Ulusal Türkiye'nin en deneyimli hipnotistlerinden biridir. Kendine özgü teknikleri vardır. Dr. Ulusal çok hızlı hipnoz yapar. Anında kişiyi hipnoz haline alır. Ve ondan sonra da kişinin bilincinin bunu sorgulamasına izin vermez. Bu kadar hızla zihinsel değişim geçiren kişi otomatik olarak kendini teslim eder. Onun uygulamalarını görenler bu görüntüden etkilenir. Bu nedenle kendisine de hipnoz uygulandığında aynı duruma düşer. Ulusal Bey gücüne çok inanır. Yani gücün kendisinden geldiğine inanır. Bu, belli ölçüde doğrudur. Kişi ne kadar güçlü olarak hipnoz edeceğine inanırsa karşıdaki kişiye de bu inancını değişik düzeylerde yansıtır. Kendi inancının gücü o kişiyi etkisi altına alır. Bu etki çoğu zaman bilinçaltı

düzeydedir. Yani Dr. Ulusal'ın bilinçaltındaki güçlü inanç karşıdaki kişiyi etkisi altına alır. Bir kişiye güç yükledikçe gerek o kişi gerekse o kişinin etkisi altında kalanlar bu güçten etkilenir.

Dr. Ulusal ve ben, Omnihipnoz Akademisinin eğiticileriydik. Genellikle hafta sonları olan bu eğitimlerde ilk gün ben konuşurdum. Temel teorileri ve bilgileri anlatır, temel indüksiyon tekniklerini gösterirdim. İkinci günde Dr. Ulusal kendi bilgilerini ve deneyimlerini aktarırdı. Dr. Ulusal'ı ilk defa iş başında gördüğümde açıkçası çok etkilendim. Herkes çok etkilendi. Fakat bir gün önce benden bilgi alan kişilerin bazıları bu bilgiyi kontrol etmeye başladı. Yani bilinç istemezse kimse kimseyi kontrol edemez bilgisini onlara verdim. Ve gerçekten de ilerleyen kurslarda Dr. Ulusal, bu testi yapan kişilerde zorlanmaya başladı. Ve ondan sonra söylemini değiştirdi. Hipnotistle "dans etmeyin" demeye başladı. Mehmet Ulusal'ın gücü mü azaldı? Hayır. Ama kişiler, bilincin istenirse hipnotik trans ortamında dahi olsa devreye girebileceğini öğrendiler.

Ama hipnotik trans öyle bir şeydir, öyle keyifli bir durumdur ki... O durumdayken gerçekten bilinç devreye girmek istemez. Bir zorunluluk olmadan devreye girmez. Çoğu zaman hipnoz olmakta iyi bir amaç vardır. Daha iyi bir kişi olma amacı vardır. Bir değişim amacı vardır. Bu nedenle sözlü olarak ifade edilmemiş olsa bile güçlü bir sözleşme vardır.

Hipnotik hal diye bir şey vardır ve insanlar bu hale anında sokulabilir ya da girebilirler. Bunu sürekli gözlemleyen ve uygulayan bir kişinin karşıdaki kişiyi hipnoz etme ve etkileme gücü artar. Bu bir gerçektir. Karşıdaki kişinin uyumu ve isteği arttıkça bu güç daha da artar.

Hipnotik gücün sihirli bir güç olduğu zannedildiği çağlarda gerçekten çok hayret verici sonuçlar alınmıştır. 200 yıl önce insanlar her türlü sihirli güce inanmaya eğilimliydi. Sihir olduğuna, güç olduğuna inanıldığı anda gerçekten çok etkileyici sonuçlar ortaya çıkardı. Sonuçlar arttıkça inanç güçlenirdi. Örneğin Dr. Esdaile Hindistan'da çok derin hipnoz halleri elde etmişti. Hatta bu derinliğe bu nedenle Esdaile hali denir. Bu derin hipnozda 350' ye yakın ağır ameliyat gerçekleştirmişti. Ama aynı gösteriyi İngiltere' de yapmaya kalktığında sonuç alamamıştı. Ne değişmişti? İnsanların bilinç düzeyi ve sorgulayıcılığı. Hint halkı toplum olarak mistik güçlerin varlığına inanarak yaşayan bir toplumdu.

Abbe Faria Paris'te gösteri hipnozlarıyla ün salmıştı. Hem gösteri yapıyordu, hem de iyileştirmeler. Bu durum rakiplerini kızdırıyordu. Sahneye çıkan herkes hipnoz oluyor ve istenen sonuç elde ediliyordu. Bir gün rakipleri iki kişi kiraladılar ve onlara sahte olarak hipnoz olmalarını ve gösterinin tam ortasında gösteriyi bozmalarını istediler. Bu gerçekleşti. Abbe Faria rezil oldu. O kişiler hipnoz olmuş gibi yaptılar ve sonra da onun dediklerinin tam tersini yaparak onu sahtekâr olarak ilan ettiler. Hani ne oldu? Niyetiniz güçlü bir hipnotisti madara etmekse, edersiniz. O kişiler için bu durumu yaratmak amacıyla aldıkları para Abbe Faria'nın hipnoz etme gücünden daha güçlüydü.

GİZLİ HİPNOZ

Hipnoz kavramı Türkiye'de doğru yere oturtulamamış bir kavram. Türkiye'de hipnozun kullanılması ve uygulanması ile ilgili bilinen bir yasa ya da resmi bir düzenleme yok. Herkes hipnoz ya da başka isimler altında hipnoz uygulamaları yapabiliyor. Hipnozun etkisinden dünyada hemen her alanda yararlanılıyor. Tıbbi uygulamalarda yararlanılıyor. Eğitim uygulamalarında yararlanılıyor. Satış tekniklerini geliştirme de yararlanılıyor. Hitabet sanatını etkili kullanmakta yararlanılıyor. (Obama'nın kitleleri gizli hipnoz tekniklerini kullanarak etkilediği Amerikan Basınında tartışılmıştır.) Motivasyonda yararlanılıyor. Reklâmcılıkta yararlanılıyor. Kişisel gelişimde yararlanılıyor.

Gizli hipnoz teknikleri adı altında birçok uygulama yapma tehlikesi var. Ancak hiç kimse hiç kimseyi karşıdakinin rızası olmadan hipnoz yapamaz. Böyle bir şey yok. Bilinçli bir rıza olması gerekir. Karşıdakinin söylediklerini yapmak da bir şekilde bir bilinçli rızadır. Ancak çok saf, kendi bilincinin farkında olmayan insanları kandırmak mümkündür. Hipnozun en kabul edilen tanımı bilincin kritikal faktörünün baypas edilmesi ve bilinçaltında kabul edilebilir telkinlerin kalıcı olarak kabul edilmesidir. Yani en derin durumdayken bile bir kişiye istemediği, kabul etmediği bir telkini kabul ettiremezsiniz. Verdiğimiz birçok telkin karşıdaki kişi kesin olarak derin hipnotik transta olmasına rağmen bilinçaltı tarafından kabul edilmemektedir. Yani kişiye ilaç verilmemişse, kimyasal ya da başka fiziksel yollarla beyninin işleyişi engellenmemişse, onu istismar etmek mümkün değildir. Yani hipnotik güç altındayken bir kişiye verilen telkinlerle banka hesaplarını kendi hesabımıza nakletmek mümkün değildir. Kişi hipnotik durumdayken de bilinci açıktır ve verilen

telkinin yapılan işlemlerin farkındadır. Zihinsel bir bütünlük sağlanmadan kişinin zihninde kalıcı değişiklik yapmak mümkün değildir. Ancak şu ya da bu şekilde çok inanmış kişilere telkinlerle zararlı şeyler yaptırılabilinir. Ama buradaki kilit kavram inanmış olmaktır. Ya da inandırılmış olmak.

Hipnoz yapmak nasıl oluyor? Bir kişiden bazı talimatları izlemesi ve uygulaması isteniyor. Yani her durumda kişi kendi kendini hipnoza sokuyor. Eğer o talimatı izlemezse hipnoz olamaz. Dünyanın hiç bir gücü bir kişiyi istemeden hipnoza sokamaz.

Ama farkında olmadan hipnoz olmuş örnekler çok görüyoruz. Doğru. Ama orada olan şudur. Kişi zaten hipnozdadır. Yani bir kişinin sizi kontrol edebileceğine inanıyorsanız, hipnozdasınız demektir. Kitleleri harekete geçiren güç budur. İnsanlar kitle psikolojisiyle hareket etme eğilimindedir. Çoğunluktan dışa düşme korkusu bir hipnozdur. Çocukluktan itibaren bilinç gelişene kadar hipnozlanarak büyüyoruz. Ve hipnozda yaşadığımızın farkında olmazsak hipnozda yaşayıp ölüyoruz. Bana göre hipnoz uygulanmasında esas amaç, hipnozu insanları hipnozdan çıkarmak için kullanmaktır. Hipnozun ne olduğunu öğrenmeye başlayan insanlar hipnozdan kurtulmaya ve başkalarının kendilerini farkında olmadan hipnoz etmelerine karşı gelmeye başlarlar. Eski tarihlerde toplulukların bilinçli bakışı daha zayıf olduğundan o devirlerde hipnoz gerçekten çok güçlü etkiler yaratmıştır. Ama günümüzde bilinçli bir insanı kötü amaçla kandırmak ya da hipnoz etmek mümkün değildir.

Ama saf ve cahil bir insanı kandırmak ve bazı zararlı şeyler yaptırmak mümkündür. Ve her gün medyada zaten bunun örneklerini görüyoruz. İnsanlar rahatlıkla gerçek dışı şeylere gerçekmiş gibi inanıp buna göre yaşıyorlar. İşte gerçek hipnoz budur. Yani siz bir insanı bir şeye inandırıp onu o şekilde davranmaya yöneltiyorsanız hipnozlamış olursunuz. O zaman çoğu kişi hipnoz yaptığının bile farkında olmadan insanları etkilemektedir. Yani bir kişi bir kişide konuşarak içsel bir değişiklik yaratıyorsa o anda zaten hipnoz yapıyor demektir. Hipnoz böyle bir şeydir. Bu nedenle hipnoz yapmanın önüne geçmek mümkün değildir.

Ama dediğim gibi bilincinin farkında olan ve hipnozun ne olduğunu bilen ve farkında olmadan hipnozda yaşadığını fark eden hiç kimseyi kötü amaçla etkileyemezsiniz ya da bir şey yaptıramazsınız. (Tabi tehdit, korkutma hariç).

Hipnotik uygulamaların olumlu etkileri konusunda binlerce makale ya da bilimsel yazı vardır. Birçok hastalığın iyileşmesine aracılık etmektedir. Buradaki kilit söz aracılık etmektir. Yani kişi zihinsel düzeyde hangi yanlış inançların ya da bilinçaltı programların kendini etkilediğini fark ettikçe hastalık yaratan mekanizmalar kendiliğinden düzelmektedir. ABD 'de bu şekilde kanseri bile tedavi eden Stephen Parkhill ve onun yöntemlerini uygulayanlar gerçekten mucize sayılacak sonuçlar almışlardır ve almaya devam etmektedirler. Tabi bu tip etkiler bilimsel olarak kanıtlanmamıştır ama insanlar iyileşmektedir. Bilimsel kanıtı yok diye de kimse ölmek istemez zannederim. O nedenle gerçekten kamuoyunun bu konuya daha yakında eğilmesinde insanların birçok iyileşemez denilen sorunlardan iyileşmesine katkısı olacağını düşünüyorum.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

2) Hypnotherapy. Dave Elman.

3) Monsters & Magical Sticks: There's No Such Thing As Hypnosis? Steven Heller, Terry Lee Steele, Robert Anton Wilson, Nicholas Tharcher.

4) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. Ormond McGill.

5) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy / NLP. Jack Elias.

BÖLÜM 35
İNANCIN GÜCÜ

Zihin neye inanırsa onu gerçekleştirme eğilimine girer. Bu sadece zihinsel boyutta değil, bedensel boyutta da olan bir değişimdir. Hipnoz biraz da budur. Kısaca, inandığın şey gerçekleşir. Bu bir beklentiden öte, fiziksel bir olaydır. Ben böyle şeylere inanmam diyebilirsiniz. Siz inansanız da inanmasanız da bu böyledir. İnancın fiziksel boyutta değişim yaratması ile ilgili bilimsel kanıtlar son yıllarda giderek artmaktadır.

MESMER'İN SORUŞTURMASI:

Tarihte bilinen ilk randomize tek kör çalışma

Aslında ilk bilimsel kanıtlar hipnozun babası sayılan Dr. Anton Mesmer'in yargılanması sırasında ortaya konmuştur. Mesmer animal manyetizma adı altında uyguladığı terapilerle Paris'te çok meşhur olmuş ve asil doktorların ekmeğine mani olmuştur. Asil doktorların Mesmer'in bir şarlatan olduğu ve soruşturulmasını Kral 16 Louis 'den talep etmesi üzerine bilimsel bir komisyon kurulmuş ve Mesmer'in terapisi aralarında meşhur Benjamin Franklin ve Kimyacı Lavoisier'inde bulunduğu bir komisyon tarafından incelenmiştir. Mesmer kendisinde bir güç olduğunu iddia etmekte ve bu gücü değişik objelere geçirerek hastalıkları tedavi ettiğini ileri sürmektedir. Bu nedenle Mesmer'in asistanlarından biri bu incelemeye davet edilir ve güçlerini ispat etmeleri istenir. Asistan doktor bir ağacı manyetize(!) eder. Manyetize(!) edilmiş bir ağaca tutunan hastaların iyileşmesi beklenmektedir. Çünkü hep böyle olmuştur. Ama bahçede iki ağaç vardır ve sadece bir tanesi manyetize edilmiştir. Franklin hastalardan birini çağırır ve etkisiz ağacı işaret ederek o ağacın şifalı olduğunu söyler. Hasta gider ağacı tutar ve titremeler geçirerek iyileşir. Bir başka hasta da tam tersi yapılır. Yani manyetize edildiği iddia edilen ağacı tutması istenir ama ağacın normal olduğu söylenir. Bu nedenle de hasta hiç etkilenmez. Mesmer'in doktoru ve komisyon üyeleri şaşkınlık içindedir. Ne olmaktadır? Birçok deneme yapılır. Hepsinde de hastalar neyin şifalı olduklarına inanırlarsa onu kullandıklarında titremeler geçirerek iyileşmektedir. Ama şifalandığı öne sürülen araçların (su, yiyecek, ağaç gibi) eğer "etkisi yok" denirse gerçekten bir etkisi olmamaktadır.

Sonunda komisyon Mesmer'in şarlatan olduğuna karar verir. Rapora göre Mesmer'in özel bir gücü yoktur ve insanlar sadece iyileşeceklerine inandıkları

için iyileşmektedirler. Komisyonun amacı Mesmer'in etkisini incelemektedir ve Mesmer' de bir etkisi olmadığına göre komisyonun görevi sona ermiştir. Komisyon işin inanç yönüyle hiç ilgilenmemiştir. Bu bulgu yüz yıldan fazla bir sürede (soruşturma tarihi 1784' dür) kimsenin dikkatini çekmemiştir.

YÖNLENDİRİLMİŞ NİYET YA DA DUA UZAKTAN İYİLEŞTİRİCİ GÜCE SAHİPTİR.

Dr. Ironson, Miami Üniversitesi psikiyatri profesörüdür ve NIH (National Institute of Health) tarafından yaptığı çalışmalar ödüllendirilmiştir. Özellikle inanç ile bağışıklık sistemi arasında bağlantıyı gösteren çalışması çok ses getirmiştir. *(Ironson G et al. View of God is Associated with disease progression in HIV. Paper presented at the annual meeting Society of Behavioral Medicine. March 22- 29. 2006 San Fransisco)* Bu çalışmaya göre inandıkları Tanrı'nın iyi olduğuna inanan HIV hastalarının immün fonksiyonları (bağışıklık sistemi), Tanrı'nın cezalandırıcı olduğuna inananlara göre çok daha olumlu bulunmuştur.

Genelde bu hastalık teşhisi konan kişilerin büyük çoğunluğu spiritüel bir değişim geçirmiştir ve bu değişim hastalığın gelişimini durdurmuş ve olumlu yöne çevirmiştir. Larry Dossey, "Prayer is Good Medicine" isimli kitabında 1200' den fazla bilimsel çalışmanın uzaktan duanın sağlığı olumlu etkilediğini bildirmiştir. Annals Internal Medicine, Journal of Alternative and Complemantary Medicine deki meta analizler duanın, uzaktan iyileşmenin, niyetin iyileşme üzerine anlamlı etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. *(Astin JE et al. (2000). The efficacy of "distant healing"; a systematic rewiev of randomized trials. Annals of Internal Medicine. 132 p.903. Jonas WB (2001). The middle way; Realistic randomized controlled trials for the evaulation of spiritual healing. The Journal of Alternative and Complemantary Medicine.)* Bazı çalışmalar duanın etkisizliğini ortaya koymaktadır. Ama bu çalışmaların tasarımı tam skolâstik tıbbi görüşe uygundur. Duanın (yönlendirilmiş niyetin) etkili olması için kalpten ve inanarak verilmesi gerekir. Ama klasik tıbbi çalışmalar duayı bile sterilize etmekte, sadece belli sürelerle belli cümlelerin basmakalıp söylenmesini istemektedirler. Bu şekilde dua olarak verilen sözler tabiî ki etkili olmamaktadır.

KALBİNİ İYİLEŞTİR, KENDİNİ İYİLEŞTİR

İlginç bir çalışma serisi de niyetin DNA üzerine olan etkisini inceleyen çalışmalardır. California, Boulder Creek de kurulmuş olan HeartMath Institut deki araştırıcılar DNA molekülünde, insan arzusu, niyeti ve duygularının belirgin değişimler yaptığını ortaya koymuşlardır. Son 10 yılda yayınlanan makaleler değişik koşullar altında kalp fonksiyonlarının DNA'yı etkilediğini ortaya koymuştur. Enerjiden kimyaya bir iletişim ilişkisinin olduğunu bu çalışmalarda belirginleşmiştir. Hâlbuki geçerli bilimsel görüş tüm biyolojik iletişiminin kimyasal – moleküler düzeyde olduğudur. Kabul edilen bilimsel görüşe göre uyarılar nörokimyasl maddeleri uyarmakta, bu kimyasallar hücre zarındaki reseptörleri etkilemekte ve reseptörlerde hücre içinde değişikliklere neden olmaktadır. Hâlbuki aynı zamanda hücre içinde mesajı ileten zayıf elektriksel sinyaller vardır. Bu sinyaller enzim sistemi üzerinde etkili olmaktadır. Hücre zarı bir amplifikatör gibi çalışmaktadır. *(Mc Craty, Rollin et al. (2003). Modulation of DNA conformation by heart-focused intention. Boulder Creek; Institute of HeatMath. P.6.).* Hücre, insan ve çevre arasında enerji düzeyinde bir iletişim söz konusudur. Beynin değişik elektrik ritimleriyle kalp ritmi arasında bir iletişim söz konusudur. Kalp koheran durumda olduğunda senkronizasyon artmaktadır. Bu senkronizasyon kısmen elektromanyetik iletişim yoluyla olmaktadır. Bu oluşan senkronizasyon sezgisellik, yaratıcılık gibi işlemleri güçlendirmektedir. DNA çift sarmal bir yapıdır. Bu sarmalın daha sıkı olması ya da gevşemesi molekülün ultraviole ışını absorpsiyonu ile ölçülebilir.

HeartMath tekniğinde eğitilmiş bireyler kalplerinden sevgi ve şefkat duygularını güçlü olarak oluşturabilmektedirler. Bu modda iken DNA'nın daha sıkı sarılması ya da gevşemesi yönünde deney tüplerine niyet göndermişlerdir. Bazı kişiler DNA'nın yapısında %25 e varan değişiklikler oluşturmuşlardır. Bu güçlü bir istatistik etkidir. Aynı duyguyu tutan ama niyet ortaya koymayan çalışmalarda DNA yapısında değişiklik olmamıştır. Tersine niyeti tutup, koheransı ortadan kaldırdıklarında yine DNA yapısında değişiklik olmamıştır. Kalp koheransı şudur. Bir şekilde kalp üzerine konsantre olarak kalp ritmi koherant denen bir duruma getirilmektedir. Bu durumda bir birini izleyen kalp atımları arasındaki sürelerin değişkenliği çok

düzenli hale gelmekte, sinüs eğrisi çizmektedir. Koherant olmayan kalpler ise rast gele atmakta, birbirini izlenen atımlar arasındaki süreler düzensizlik göstermektedir. Tüpler yaklaşık 1 kilometre uzakta bile olsa bu etki ortaya çıkmaktadır. Yani doğrudan kalbin elektromanyetik etkisi değil, niyetin etkisi bu değişikliği sağlamaktadır. Bireyin kalbini koherant yapıcı etkisi arttıkça DNA üzerindeki etkisi de artmaktadır. Günümüz kuantum fiziği konusunda bilgisi olanlar için bu değişimler o kadar da şaşırtıcı değildir. Bu DNA çalışmaları dua çalışmalarında ortaya çıkan sonuçları daha iyi anlamamızı sağlamaktadır. (Burada duadan dini bir tören anlaşılmamalıdır. Mutlaka dini bir dua olması gerekmez. Kalpten bir iyileşme niyetini ortaya koyan bir niyet duası etkiyi ortaya çıkarmak için yeterlidir.)

SIFIR YAN ETKİYLE İYİLEŞTİREN İLAÇ(!); PLASEBO

Plasebolar yeni bir ilacın etkisini mukayese etmek amacıyla kullanılan sahte ilaçlardır. İçi boş haplardır. Ama birçok geniş ölçekli çalışma plaseboların iyileşme yaratmakta %35 oranında etkili olduğunu göstermektedir. Plasebonun etkili olması için, kullanan kişi etkin ilacı kullandığını zannetmelidir. Bu etki birçok etkin olduğu iddia edilen ilaçlardan daha etkilidir. Plasebolar depresyonu iyileştirmekte birçok meşhur depresyon ilacından daha iyi sonuç vermektedir. Connecticut Üniversitesinden Ph. Dr Irving Kristol, Prozac ve Zoloft kullanan hastalar üzerinde yaptığı araştırmada bu ilaçların iyileştirici etkilerinin %75inin hastaların inançlarından kaynaklandığını göstermiştir. Yani hastalar medyanın, doktorların etkisiyle ilaçların kendilerini iyileştireceğine inandıkları için iyileşmektedirler. Kalan %25in etkisinin de inançtan gelme olasılığı yüksektir. Çünkü çalışmaya katılan denekler bir şekilde gerçek ilaçla plaseboyu birbirinden ayırabilmektedir. Gerçek ilacın bedende yarattığı yan etkilerden dolayı gerçek ilacı kullandıklarını bilmekte ve bu nedenle inanç sistemleri güçlenmektedir. İkinci bir çalışmasında Kristol, Amerikan Food and Drug Administration'ın (FDA) database kayıtlarında bulunan 47 antidepresan çalışmasını incelemiş ve ilaçların etkisinin çoğunun plasebo etkene bağlı olduğunu bulmuştur. Bu etki Paxilde %69 iken, tanınmış ilaç Prozac'da %89' a kadar çıkmaktadır. İlaçlarla plasebonun etkisi arasındaki farklılık anlamsız bulunmuştur. İlaçlarla yapılan klinik araştırmalar masraflıdır. Bu nedenle bu tip çalışmalar ilaç endüstrisi tarafından desteklenir. İlaç endüstrisinin

desteklediği çalışmalarda ilacın etkisiz bulunduğu araştırmaların çoğu FDA'e sunulmaz. İlaçların ciddi yan etkileri vardır. Ne yazık ki bu yan etkilerin ortaya çıkmasında hastaların inanç sistemi pek işe yaramaz. Aksine mecburen ilaç prospektüsüne yazılan yan etkiler hastalarda bu yan etkilerin çıkma beklentileri yaratır. Bu etkiye de "nocebo etki" denmektedir. Bunu bilmese çıkmayacak yan etkiyi kişi bedeninde gözlemlemeye başlar. Çok yaygın kullanılan hiperaktivite ilacı Ritalin, antidepresen Paxil, şizofreni ilacı antipsikotikler ölümcül düzeyde tehlikelidir. Yapılan çalışmalar gerçek ilaçlar iyileştirmek için bedende hangi mekanizmayı tetikliyorsa plasebonun da aynı mekanizmayı tetiklediğini göstermektedir. Bu çalışmalardan "Yani hastaları kandıralım mı?" gibi bir sonuç çıkarmamak gerekir. Sonuç şudur. Zihinsel düzeyde oluşan iyileşme inancı fiziksel bedende iyileştirici etki yaratmaktadır. O zaman bu zihinsel enerjiyi harekete getiren çalışmalar yapılarak iyileşme sağlamak mümkündür.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Hidden Depths: The Story of Hypnosis. Robin Waterfield.

2) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy / NLP. Jack Elias.

BÖLÜM 36
ETİK VE MUHTEMEL TEHLİKELER

Hipnoz yapmaya başlayanlar bir anda ellerine müthiş bir güç geçirdikleri sanısına kapılırlar. Telkinlerin nereye kadar işleyeceğini denemek isterler. Bu nedenle hipnoz altındaki kişiye olur olmaz işler yaptırmaya kalkarlar. Hipnoz birçok ülkede hala bir eğlence unsurudur. Ama adı üzerinde, eğlence. İnsanlar eğlenmeye giderler. Gösteriye katılanlar eğlendirmek isterler. Hipnoz altında olur olmaz şeyleri rahatlıkla yaparlar. Burada bir sorun yoktur. Çoğu da rol yapar.

Hipnotik etik sadece bir cümle ile özetlenebilir: Rolleriniz değiştiğinde size davranılmasını istediğiniz şekilde davranın.

Eğer tüm hipnotistler yukarıdaki kurala uyuyor olsaydı ben bu bölümü burada keserdim.

Maalesef insan doğası yarı yolda bırakma konusuna çok eğilimli. Genellikle hipnozun tehlikeli olmadığı söylenmiştir. Hipnozun kendisinde bir tehlike yoktur ama hipnoz sırasında denenen bazı şeyler tehlikeli olabilir.

Zamanında eşi üzerinde hipnoz gösterisi yapan bir hipnotist eşini her akşam hipnozla kaskatı hale getirir ve sonra karnına büyük bir kaya koyarak seyircilerden büyük bir balyozla kayayı kırmasını istermiş. Bir akşam seyircilerden biri kayayı ıskalamış ve kadın iç kanamadan ölmüş.

Eğer tüm hipnotistler sadece etik telkinler verseydi tehlike diye bir şey olmazdı. Ama bu mümkün olmadığı için telkinlerin bilinçsiz kullanımı ile gerçekleşecek bir takım tehlikelerin farkında olmamız gerekmektedir.

Gücü eline geçiren bir takım insanlar her meslek grubunda çıkarcı ilişkiler içine girebilirler. Bu en saygın tıp mesleğinde bile böyledir. Ben bu meslekte 30 yılını tamamlamış bir kişi olarak bunu rahatlıkla söyleme hakkına sahibim. İnsanların doktora inanmaktan başka çaresi yoktur. Ve bu güç ne yazık ki on yıllardır kötü kullanılmıştır. Haksız kazanç kaynağı olmuştur. Ama kötü örnek, örnek olmamalıdır.

ETİK NELERDEN OLUŞUR?

Yurt dışında geçerli hipnoz derneklerinin üyelerinin uyması gereken bir takım kuralları vardır. Her ne kadar biri diğerinden az farklılık gösterse de temel mesleki amaçları ortaktır. Müşteri için iyi olanı yapmak, gizlilik kuralına uymak, zararlı teknikleri uygulamamak gibi.

Etik nedir? Doğru şeyleri yapmak, doğru davranmak. Ama doğrunun doğru olduğunu nasıl anlayacağız? Bu, her zaman bir sorun olmuştur. Ama yine de tüm çağlarda, tüm toplumlarda genel geçerler vardır. İtiraz edilemeyecek doğrular vardır. Zarar vermemek gibi.

İtiraz edilebilir. Yasalar ne güne duruyor denilebilir. Tabii ki yasalar var. Ama yanlışı kim saptayacak? Birçok yanlış ve yasa dışı uygulama kişinin vicdanında açığa çıkmadan kalır. Yasaların insanları zarar görmekten koruyacağına inanmak sizi korunmasız bırakır. Yasalar ancak zarar olduktan sonra işler. Zarar görmeyi engelleyecek olan vicdandır. Ama yasaların varlığı vicdanları köreltmektedir.

Birçok hipnoz derneği ya da kuruluşunun kendi yasaları ya da etik kuralları vardır. Tamam, vardır da ne işe yarar? Bu kurallar vicdansız bir insanı vicdanlı hale getirir mi? Etik her insanın içindedir. İçinde olmalıdır. İnsani değerleri içinde hissetmeyenler için dünyanın en güçlü yasaları ve etik kuralları bile geçersiz kalır. Kâğıt üzerinde kalır. Bu nedenle ben bu kitapta hiçbir kuruluşun etik kurallarını yazmak gereği duymuyorum. Birçok kitapta ya da web sitesinde, merak ederseniz bu kuralları bulursunuz.

HİPNOTİK MÜHÜR

Müşteri gelmiş. Hipnoz indüksiyonuna başlayacaksınız. Müşteri de hevesli. Gözlerini kapa diyorsunuz. Önce kapatıyor sonra birden tekrar açıp şaşkın şaşkın size bakıyor. Tekrar tekrar aynı şey oluyor. Bir türlü gözlerini kapatamıyor. Bir türlü anlamıyorsunuz ne olduğunu.

Hâlbuki olan şey basit. Burada hipnotik mühür var. Sizden önceki hipnotist muhtemelen hipnoz sırasında müşterinin bilinçaltına şöyle bir telkin yerleştiriyor:

"Benden başka her kim seni hipnoz etmeye kalkarsa, hipnoz amaçlı olarak gözlerini kapatmaya kalkarsa, asla gözlerin kapanmayacak."

Alın size bir etiklik durum daha. Böyle bir durum için etik kural gerekli mi şimdi? Bu doğru mu? Hayır dediğinizi duyuyorum. Ama etik kurallar buna izin veriyormuş.

Etik kurallara göre; başka bir kişinin o kişiyi hipnoza sokmasını engellemek eğer kişinin yararına olacaksa uygundur, diğer koşullarda değildir. Bu nasıl bir yarardır ki etik buna izin verir? Bir insanın hipnoza girmemesinde nasıl bir yarar olabilir ki? Bu, minareye kılıf hazırlamaktan başka bir şey değildir. O nedenle bazen etik kuralların kendisi de etik olamayabilir.

Size Roy Hunter'ın bir anısını aktarıyorum:

"Yıllar önce bir öğrencim telkinlerime istese de cevap veremiyordu. Sonradan fark ettik ki başka bir hipnotist tarafından mühürlenmişti. Bu mührü kırmak birkaç seans sürmüştü. Önce öğrencime sertifikamı gösterdim, bilinçaltına profesyonel olduğu bilgisini vermiş oldum. Sonra hipnoz sürecinde hayalin önemini anlatmak için telkine yatkınlık testleri yaptım. Sonra hipnoz sürecinin aslında kendi kendine hipnoz olduğunu, kendini benim kullandığım kelimeleri kullanarak hipnoz yapabileceğini ve şimdi kendinin bu hipnoz sürecine girmesine izin verebileceğini söyledim. Hipnoz sürecine girdikten sonra benim veya başkalarının onu hipnoz ettiklerinde isterse hipnoza girebileceğini de ekledim. Tercih şansının gücünü kullanarak mührü kırdım."

Gerald Kein mührü kırmanın basit olduğunu söyler. Önemli olan, mühür olduğunu anlamaktır. Mührü kırmak için o kişiye önceki hipnoz seansı anımsatılır ve hayalde verilen o sözler reddettirilir.

HİPNOZ TEHLİKELİ MİDİR?

Tehlikesiz bir şey yoktur. Yolda yürümek bile tehlikeli olabilir. Burada tehlikeli olan yürüme işleminin kendisi değildir. Yolda yürürken başımıza gelebilecek kazalardır. Kafamıza saksı düşebilir. Muz kabuğuna basıp düşerek kolumuzu kırabiliriz. Yani hipnoz esnasında yol kazaları olabilir. Yukarıda bahsettiğim gösteri hipnozu sırasında olan olağandışı şeylerden bahsetmiyorum. Kişi hipnoz olduktan sonra verilecek telkinler zararlı olabilir. Ortaya çıkarılan meseleler profesyonelce düzeltilmezse zararlı olabilir.

Bazen bazı belirtilerin ortadan kaldırılması, daha doğrusu hissedilmemesi zararlı olabilir. Örneğin ağrının ortadan kaldırılması bazı durumlarda müşteri için zararlı olabilir. Bazı yerlerdeki ağrı hem bir hastalık belirtisi hem de iyileşmeyi kolaylaştıran bir sınırlayıcıdır. Örneğin, bir baş ağrısının ortadan kaldırılması bir beyin tümörünün erken teşhis edilmesini önleyebilir. Bu

yüzden tıbbi uygulamalar yapmadan önce mutlaka hastanın doktorunun iznini almak gerekir.

Hipnoz sürecinde ve sonrasında olmak tehlikeli değildir. Tek olası zarar telkinin yanlış kullanımından gelmektedir. Sorumlu, uygun bir eğitim almış, tedbirli, telkinleri uygun kullanan bir hipnoterapistin zarar verme şansı çok azdır.

Telkinler hangi durumlarda tehlikelidir? Eğer müşterinin sorunu altta yatan ciddi bir çatışmayı gizliyorsa ya da bir şekilde çözüyorsa, bu sorunu ya da semptomu bu çatışmayı çözmede ortadan kaldırmak tehlikeli olabilir. Bu nedenle çatışma çözmeden verilecek güçlü telkinlerden uzak durmak gerekir. Çatışmaları çözmek için teknikler bölümünde anlattığımız parts terapisi ya da regresyon çalışmalarından yararlanabilirsiniz. Bu konuda daha ayrıntılı bilgi edinmek için benim diğer kitaplarımdan yararlanabilirsiniz. (Geçmişin Hipnozunu Bozmak ve EFT ile İyileşin ve İyileştirin).

HİPNOZ EĞİTİMİ NASIL OLACAK?

ABD' de birçok hipnotist şehir şehir gezer. Hafta içi reklâm yapar. Bir motelin salonunu ayarlar. Toplayabildiği kadar insana o motelde bir hafta sonunda hipnoz eğitimi verir. Bir tane de sertifika. Bu sertifikaları alan kişiler birçok eyalette evlerinin bir odasında hipnoz uygulayabilir. Çoğunuz " yok artık " diyeceksiniz. Ama öyle. ABD' de hukuk farklı işler. Şikâyet olursa yetkileriniz kontrol edilir. Eğer yetkiniz olmayan bir şey yapmışsanız hukuk yakanıza yapışır. Ama öte yandan herkesin yapabileceği uygulamalara da hukuk izin verir. Örneğin bir hipnotist sigara bıraktırmanın tıbbi bir işlem olmaması gerektiği yönünde itirazda bulunur. Hukuk bunu onaylarsa artık bu tüm mevcut yasaların üzerinde kabul edilir. Yani mahkeme kararı yazılı hukukun üzerindedir. Çelişme varsa mahkeme kararı geçerlidir. Aynı karar tüm ABD için kıstas olarak kullanılır.

ABD 'de sigara bıraktırmanın, zayıflama ve motivasyon sağlamanın tıbbi bir işlem olmadığına mahkemeler karar vermiştir. Bu nedenle herkes hipnotist olarak bu konularda hizmet verir, para kazanır. Kazancının vergisini öder.

Dünyada binlerce yetkin, uygun hipnoz teknikleri ve telkinleri kullanarak insanların hayatlarının değişmesinde yardımcı olan kişiler vardır. Sadece

lisans derecesi olan, meslek eğitimi olarak almak isteyen kişiler bile birçok dernek tarafından tanınan sertifikaları alabilmektedir.

Ama bunun yanında doktor veya psikolog olan kişiler, sadece yeterli akademik derecesi olan kişilerin hipnoz uygulaması yapmaya hakları olması gerektiğini savunurlar.

Çoğu psikolog, doktor hipnozu çok az bir eğitimle kullanmaktadır. Hipnoz eğitimleri master veya doktora dereceleri şeklinde olmamaktadır. Yurt dışında hipnoterapi kendi ayakları üzerinde durması gerektiğini ve bu şekilde tanınıp değer kazanabileceğini kanıtladı. Şu anda hipnoterapist dernekleri bir araya gelerek federasyonlar kuruyorlar. Kendi eğitim ölçütlerini belirliyorlar. Ama bunların yasal bir yaptırımı yok. Sadece halk bilinçlendikçe alınan eğitimin hangi kuruluştan onaylı olduğuna bakabilir ve tercihini ona göre kullanabilir.

Birçok yerde kendilerine onay veren hipnoz eğitmenleri vardır, bunlar dernek onayı için zaman ve efor sarf etmek istemeyen kendi sertifikasını veren okullardır. Daha da kötüsü bir hafta sonu süren eğitimler verip ondan sonra da uygulama sahasına gönderilen insanlar da vardır. Bu programlara katılan kişiler içeriğin kalitesinde şanslarını denemektedirler. İçerik olarak ne kadar akademik veya bilimsel olursa olsun, sanatı öğrenmenin uygulamada bir ölçütü olmamaktadır. Daha önce hipnoterapi ile ilgili bir eğitim almamış kişiler içinse bu hafta sonu eğitimleri sadece bir giriş niteliği taşımaktadır.

BİLİNÇLİ HİPNOZ - BİLİNÇSİZ HİPNOZ

Ülkemizde kavram kargaşası yaratmak modadır. Bu nedenle bilinçli hipnoz diye bir kavram türetilmiştir. Burada bilinçli olan kimdir. Hipnotist mi? Müşteri mi? Eğer hipnotist bilinçli olacaksa buna itirazım yok. Müşteri de hipnoz hakkında bilgili ve bilinçli olmalıdır.

Uygulamalarda bilinçsiz hipnotist komik ve uygunsuz durumlara neden olabilir. Telkinleri yetersiz ve duyarsız olabilir. Yaratıcılık adına ters durumlar yaratabilir. Örneğin bir hipnotist şöyle bir şey yapmıştı: Bir müşterisine ne zaman pizza kokusu alsa veya görse midesinin bulanacağını söylemiş. Kişi pizza bağımlılığını yenmek konusunda aşırı istekli olduğu için bilinçaltı bu telkini satın almış. Kocası ve oğlu da pizzayı çok sevdikleri için her pizza siparişinde pizzasını yemiş ve sonra midesindekilerin hepsini çıkarmış.

Başka bir örnekte, birçok erkek otorite figürü tarafından tacize uğramış bir bayan, doktora derecesi olan bir hipnotiste gitmiş, hipnoz sürecinde isyankâr bir tavır içerisine girdiğinden dolayı hipnoterapist ona tüm emirlerine uymak zorunda olduğunu söylemiş. Bana bunu anlatan bayan terapist, müşterinin bundan sonra erkek terapistlere gitmek istemediğini belirtmiştir.

HİPNOZ AKIL HASTALIĞI YAPAR MI?

Olumlu telkinler sonucunda bir akıl hastalığı oluşturulabiliyorsa o zaman akıl hastalığını yeniden tanımlamak gerekir. Zaten akıllı davranış her topluma ve zamana göre yeniden tanımlanan bir durumdur. Bir insanın normal dışı davrandığını ileri sürmek için önce normali tanımlamak gerekir. Tırnakları ısırarak koparmak normal dışı bir davranış kabul edilir. Ama buna kim karar vermektedir? Neden normal dışıdır? Belli değil. Ama kişi kendisi bunu normal dışı kabul ederse ve yine de kendini engellemezse hipnozdan yararlanabilir. Ama tersi bir durum olsaydı? Öyle bir toplum düşünün ki herkes tırnağını ısırarak koparıyor ve bir kişi ısırmayıp tırnağını uzatıyor. Uzun tırnak ise bu toplum için çok ayıp bir özellikse o kişi bu sorundan kurtulmak için, yani tırnaklarını ısırmak için hipnozdan çare arayacaktır.

Hipnozla ilgili zaman zaman şehir efsaneleri dolaşır. İşte hipnoz olmuş da ondan sonra davranışları değişmeye başlamış falan. Kâbuslar görüyormuş. Ama bugüne kadar henüz hipnoz olduktan sonra aklını kaybetmiş bir insanla ilgili bilimsel bir belge yayınlanmamıştır. Bunlar hep efsane düzeyinde kalmıştır.

Bazen çok gizli kalmış acı anıların hipnotik ortamda kendiliğinden ortaya çıkması mümkündür. Bu anının ortaya çıkması kişiyi olumsuz etkileyebilir. Ama bu sadece bir tesadüftür. Bu kitapta öğrendik ki, hipnotik trans her an oluşabilir. Yani aynı anı herhangi bir ortamda tetiklenebilir. Aslında hipnotik ortamda ortaya çıkması, eğer hipnotist deneyimliyse o kişinin şanssızlığı değil, şansıdır. İyi bir hipnoterapist bu durumda ne yapacağını bilir ve o anının olumsuz etkisini ortadan kaldırabilir. Bilinçaltı bu anının ortaya çıkmasına izin verdiğine göre temizlenmesine de izin verecek demektir. Bugüne kadar bildirilen sorunların hemen hepsi deneyimsiz sahne hipnotistleri tarafından yaratılmıştır. Bir vakada hipnotist hipnozdan çıkarmak için 10 bin volt elektrik çarpması hissi yaratmıştır. Bu kişilerden birinde elektrik korkusu vardır ve

eve gittiğinde ölü bulunur. Bu nedenle İngiltere'de sahne hipnozlarına bazı sınırlamalar getirilmiştir. 16 yaşından küçükler katılamaz, olumsuz hisler uyandırılamaz gibi.

Bir zamanlar Hülya Avşar şovuna hipnotist çıkarmıştı. Psikiyatri Dernekleri ayağa kalktı. Halkın ruh sağlığıyla oynanıyor diye gösteriyi yasaklattılar. Bu Türkün ruh sağlığı ne kadar seçici şeyse öyle; o kadar aşna fişnalı dizilerden etkilenmez, acayip tartışmalardan etkilenmez, sürekli dini sohbetlerden etkilenmez de bir eğlence hipnozundan etkilenir. Öyleyse öyledir. Psikiyatristlerden iyi bilecek değiliz ya!

SEMPTOMU ORTADAN KALDIRARAK BİR BOZUKLUĞU DAHA KÖTÜ HALE GETİRMEK

İyi bir hipnoterapist, ağrı hipnoz seansına başlamadan önce ağrıları ve rahatsızlığı ile ilgili doktorundan bir yönlendirme alır. İstisnai durum ise, doktorun hastayı hipnoz yaptığı durumdur. Ağrı bir rahatsızlık için sinyal olduğundan, bunun nedeninin bir uzman tarafından teşhis edilmesi gerekmektedir.

Ağır rahatsızlık yaşayan kişilerle çalışırken doktorun onayının alınmasına önem verilmelidir.

Umarım geleneksel tıpla hipnoterapi arasında güzel bir köprü kurulur. Bu arada, tüm öğrencilerimi hipnoterapi ve tıp arasındaki görünmez çizgiyi geçmemeye dikkat etmeleri konusunda sürekli uyarıyorum. Bir semptom ortadan kaldırılmadan önce, semptomun tekrar yaşanmasını azaltmak amacı ile bunun altında yatan, bilinçaltında boşaltılması gereken bir neden var mı, ona bakılmalıdır.

SUÇ DAVRANIŞI

Her insanın yeterli güçlülükte bir bilince sahip olduğunu düşünmek saflık olacaktır. Yani her insan kendini hipnozun zararlı etkilerinden koruyamaz. Korunduğunu düşünürse göreceği zarar daha da artar. Yani hipnozun kötü ellerde kötü emellere alet olabileceğinin farkında olmak gerekir. Koca bir ülkenin Hitler'in peşinden ölüme koştuğunu unutmamak gerekiyor. Çoğu insan bilinciyle bilinçaltını birbirine karıştırıyor. Bilinçaltını bilinci

zannediyor. Böyle olunca da kendini emniyette zannediyor. Bu bir tehlike. Bilincimizin zayıf olmasından çok, bu zayıflığın farkında olmamak tehlikedir. Zayıf olduğunu bilirsen kendini korursun. Bana bir şey olmaz mantığı ile önlem almazsan yönlendirilebilirsin.

Canlı bombalar nasıl oluyor? Tetikçiler sadece para için mi insan vuruyor? İnternette değişik şov hipnozu görüntülerine rastlayabilirisiniz. Bunlardan bir tanesi insanların grup halinde mastürbasyon yapmasıdır. Aklı başında olan kaç kişi hipnoz altında bile olsa, böyle bir gösteriye katılabilir?

Yani zayıf zihinlere her şeyi yaptırmak mümkündür. Bu nedenle hipnozu o kadar da güçsüz bir teknik olarak görmemek gerekir. Suç işletebilirsiniz. Anti sosyal davranışlarda bulundurtabilirsiniz. Ya da böyle şeyler yapmamış olsalar bile yaptıklarına inandırtıp yine de yaşamlarını zehir edebilirsiniz. Ama tekrar ediyorum, kimlerde? Buna yatkınlığı olan kişilerde. Hipnoz olduğunun farkında olan, hipnozu ne için olduğunun farkında olan bir kişiye bu inançları ekmeniz mümkün değildir.

Bazı zihinler zaten doğa dışı güçlere inanma eğilimindedir. İnançlarını hiçbir zaman sorgulamazlar. Bilinçaltına ekilmiş her türlü saçma ve bilimdışı düşünceyi peşinen, yargılamadan kabul etmişlerdir. Bu kişileri etkilemek çok daha kolaydır.

MÜŞTERİ İSTEĞİNİN ETİĞİ NEDİR?

Bir müşteri size gelse ve rüşvet istemekte kendini rahat ve suçsuz hissetmek istediğini söylese bu kişiye istediği telkinleri vermek etik midir? Bana göre değildir. Ben bu tip bir isteği yerine getirmem. Bir terapist olarak sağlam olarak tutunmamız gereken değerlerimiz olması gerektiğine inanıyorum. Terapilerimi de bu değerler yönünde yönlendirmeye çalışırım. Bu değerler nedir? Son derece basit değerlerdir. Her zamanda, her yerde, her toplumda reddedilemeyecek ve geçerli olan değerleridir. Dürüst olmak. Affedici olmak. İnsana saygı. Doğaya saygı. Doğallığı korumak.

Bunların aksi yönde gelecek istekleri geri çeviririm.

Bazı aileler çocuklarının daha çok çalışmasını, daha başarılı olmasını isterler. Tüm boş zamanlarını ders çalışmakla geçirsin isterler. Bu, o yaştaki bir çocuğun doğal gelişimine uygun değildir. Bu tipte arzuları da reddederim.

Yani bana göre müşterinin istekleri ve inançları tartışılmayacak kutsal değerler değildir. Doğalın dışında yapılmaya çalışılacak her türlü değişim kısa süreli olmaya ve zamanla daha çok çatışma yaratmaya mahkûmdur.

İnançların sorgulanması ile inançlara saygı duyulmasını birbirine karıştırmamak gerekir. Ben kişilerin dini inançlarından telkinlerimde ve değişim yaratmakta yararlanırım. Olumlu yönde değişmek için hangi aracın yarar sağlayacağına inanıyorsam, kendi inançlarım ne olursa olsun, o araçlardan yararlanırım. Ama iyileşmesinin önünde körü körüne inandığı inançların olduğuna kanaat getirirsem bunları sorgularım ve sorgulamasını isterim. Müşteri bu sorgulamayı kabul edip etmemekte özgürdür. Ama ben de terapimi hangi çerçeveler içinde yapmam gerektiği konusunda özgür olmak isterim. Hem bazı kör inançlara bağlı kalmak isteyeceksiniz, hem de bilinçaltında bazı değişiklikler isteyeceksiniz. Bu durum her zaman mümkün olmayabilir. İki durum birbiriyle çatışabilir.

BU BÖLÜMÜN YAZIMINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Michael D. Yapko.

2) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Roy Hunter.

3) Hidden Depths: The Story of Hypnosis. Robin Waterfield.

BÖLÜM 37
TOPLUMSAL HİPNOZDA YAŞAMANIN KEYFİ

Hipnozu çoğu kişi uyku benzeri zihinsel bir durum olarak biliyor. Hayır, hipnoz bu değildir. Bu duruma hipnotik trans durumu denir. Hipnoz bir şekilde sizin farkında olmadan bir telkini ya da inancı sürdürme halinizdir. Bunu şöyle bir örnekle açıklayayım: Bir balığı bir akvaryumun bir köşesine koyuyorsunuz. Karşı köşeye de biraz yem koyuyorsunuz. Akvaryumun tam ortasına da gözle görülmeyen camdan bir duvar yerleştiriyorsunuz. Balık biraz sonra yeme doğru yöneliyor. Ama cam duvara çarptığı için yeme ulaşamıyor. Ortada görünen bir engel de olmadığından bir şey anlamıyor. Zaman geçtikçe daha çok yem ihtiyacı doğuyor ama her seferinde cam duvara toslayıp geri dönüyor. Bir şekilde kendi tarafında bulacağı yemlerle idare etmeye çalışıyor. Bir süre sonra artık karşı köşedeki yeme deneme yapmayı bile bırakıyor. Gözlemciler aradaki cam bölmeyi kaldırıyorlar. Ancak balık, cam bölmenin olduğu bölgelere geldiği zaman başka bir deneme yapmadan geri dönüyor. Karşı tarafa geçmeyi denemiyor. Balık için artık karşıya geçilemez.

Bilinçaltı denen yapı budur. Balığın içinde artık karşı köşedeki yeme erişilemez inancı yerleşmiştir. Bu nedenle bu inanç balığa sürekli deneme yaptırtmaz. Çünkü deneme yapmak hem acıtıcıdır, hem de hayal kırıklığı yaratarak daha da acıtıcı olmaktadır. Bilinçaltı dediğimiz yapı bir tarafıyla da acıdan kaçmayı, emniyeti ve güveni otomatik olarak seçen bir yapıdır. Cam bölmeyle yaşadığı deneyimler balık için hipnoz yaratmıştır. Cam bölme onun için bir telkindi. Ama cam bölme ortadan kalktığına göre artık etkisi ortadan kalkması gerekirken, etki cam bölme sanki oradaymış gibi sürmektedir. Bu durum hipnozun kendisidir. Yani bir şekilde aldığımız bir telkinin etkisi sürüyorsa, o telkin için hipnozdayız demektir.

Yaşamımızda böyle yüzlerce hipnozumuz var. Telkinler sözlü olabilir. Yani çocuğa anne ya da babasının emirleri, sözlü uyarıları telkin özelliği taşıyabilir. Baba çocuğuna hem kızar hem de "bir daha ağladığını görürsem tokadı yersin" derse, tokadı atmasa bile çocuk ağlamayı keser. Birkaç kez bu durum olduktan sonra çocuğun bilinçaltı "ağlamamam gerekir" inancını yerleştirir. Ondan sonra da bu çocuk tüm hayatı boyunca ağlaması gereken yerlerde bile ağlayamaz. Gözyaşları boğazına gelir, orada tıkanır kalır. Bilinçaltı çabuk genelleştirir. Birkaç kez aynı söz ya da deneyim hipnoz etkisi yaratmaya başlar. Özellikle hayatı tam öğrenmediğimiz, bilinçli bilgi ve yargılarımızın olmadığı çocukluk dönemi tamamen hipnotik bir dönemdir. Burada hipnotik demek söylenen sözlerin hipnoz yapıcı etki yarattığı hal demektir.

HER AN HİPNOZLUYORUZ VE HİPNOZLANIYORUZ

Genel inanç, bir kişinin hipnoz olması ve telkin alabilmesi için bir dizi işlemden geçip hipnotik hal denen duruma ulaşması gerektiği yönündedir. Ama gerçek hipnotik durumlar her an yaşamımızdadır. Herkes herkesi her an hipnozlama potansiyeline sahiptir. Bilerek ya da bilmeyerek hem başkalarını hipnozluyoruz, hem de başkaları tarafından hipnozlanıyoruz. Hipnozun ne olduğunu anlamamız daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmemiz açısından olmazsa olmaz değildir. Eğer bir insan zaten sorunsuz yaşıyorsa, hipnozda ya da hipnozda olmadan, sorunsuz yaşıyor demektir. Her hipnozda yaşayan sorunlu olacak diye bir şey yok. Aksine, tam tersi söz konusu. Sorun yaşayan insan, hipnozu zayıfladığı için sorun yaşar.

Hipnozda yaşamak demek, hiçbir şeyi sorgulamadan, yaşadığı hayatı, kendi gerçekliğini dış dünyanın gerçekliği kabul ederek yaşamak demektir. Yaşadığı hayatı olduğu gibi kabul ederek, "benim hayatım bu, bu hayatta bana biçilen görev bu, ben üzerime düşeni yapıyorum" inancıyla yaşayan bir kişi gerçekte derin hipnoz halindedir, ama bundan bir sıkıntısı yoktur. Bu tip kişiler hipnozdan uyandırmaya çabalamak, aslında bu kişilere zarar vermektir. Bu kişilerin bilinçaltları da bir taraflarıyla zaten bu gerçeği bildiğinden, bu kişinin hipnozdan çıkmasına karşı direnir. Hipnozdan çıkmasına neden olacak ortamlardan, ilişkilerden onu uzak tutar ya da gelen datayı filtreler. Kişi bilinçaltının işine gelmeyen bilgiyi algılamaz bile. Tam tersine hipnozda kalmasını ve hipnozunu güçlendirecek bilgiyi içeri alır.

TOPLUMLARI HİPNOZDA TUTMAK, ÇIKARMAKTAN ÇOK DAHA KOLAYDIR.

Bu bilgiler bize hipnozda yaşayan toplum kesimlerini hipnozda tutmanın, hipnozdan çıkarmaktan çok daha kolay ve başarılı olduğunu göstermektedir. Son zamanlarda siyasette bazı siyaset bilimcilerin anlamaya çalıştıkları ama anlayamadıkları basit gerçek budur. Türkiye haritasını renklendirerek siyaset ayrımı yapılmaktadır. Ben de bu haritaları Türkiye'nin hipnoz haritası olarak okuyorum.

Bilinçaltı düzeyde yaşam, tüm yaşantımızın hemen hepsidir. Tüm günümüzü bilinçaltının otomatikliği içinde yaşarız. Bilinç dediğimiz durum biraz fırtınalı

bir havada çok uzaklarda denizdeki bir fenerin görüntüsüne benzer. Fener bir an görünür sonra yine kara bulutların ve dalgaların arkasında kaybolur. Sonra yine bir an görünür, yine uzun süre kaybolur. Zihnimizdeki bilinç eylemi gün içinde böyledir. Bir an görünür, bir sorgulama ve değerlendirme yapar ve yine bilinçaltının otomatikliğine görevi devreder. Evet, bilincin en önemli işi sorgulamaktır. Yaşadığımız hayatı sorgulamaktır. Ama gün içindeki sorgulamalarımızın hepsi bilinçli değildir. Çoğu bilinçsiz sorgulamalardır. Bilinçli sorgulama kişiyi rahatsız eden bir sorgulamadır. Çünkü büyük olasılıkla bir sorun vardır ve o sorgulanmaktadır. Eğer yaptığımız sorgulama bilinçaltında yerleşik inanca yani o konudaki hipnozumuza ters enerjide bir sorgulamaysa kişi kötü hisseder, sıkılır ve bu sıkıntının nedenini anlamazsa sorgulamaktan vazgeçer. Yani bilinçaltı kendini bilinçli sorgulamalara karşı kötü hissettirerek korumaktadır. Bu nedenle de bilinçli sorgulama acıtıcıdır. Tür olarak eğilimimiz acıdan kaçmak olduğuna göre bilinçli sorgulamadan kaçma eğilimimiz vardır. Ama bir şekilde yoldan çıkmış biriyseniz, yani sorgulaya sorgulaya bilinçaltındaki inançları zorlamaya başladıysanız, çektiğiniz acı artmıştır. Bilinçli sorgulama sonunda ortaya çıkan bu acıdan artık tekrar hipnoza kaçarak çıkma şansınız kalmamıştır. Kaçacağınız tek yer yeni bir gerçeklik olabilir. Buna da psikiyatride psikotik durumlar –amiyane tabirle deli- deniyor zaten. Bu nedenle bu tip, yani hipnozu bozulmaya yüz tutmuş ve bu yüzden acı çeken kişiler için tek yol hipnozu tamamen bozmaktır.

HİPNOZDAN ÇIKMAYA ÇALIŞIRKEN YENİ BİR HİPNOZA GİRDİĞİMİZİ FARK ETMEYEBİLİRİZ.

Toplumsal kesite dönecek olursak ,anlaşılacağı üzere hipnozdan çıkmış ya da hipnozdan çıkma gayreti içinde olanlar öncelikle azınlıktadır ve hipnozda olanların davranışlarını anlayamazlarsa onlara karşı öfke hissederler. Hipnozda olanların ötekilere karşı bu kadar önemli ve şiddetli tepkileri olmaz. Onlar hipnozda oldukları için anlamak gayreti içinde bile olmazlar. Kendi doğruları tek doğrudur. Ötekiler sadece yanlıştır, doğru yolu bulması gereken gaflet ve dalalet içindeki kişilerdir. Anlayamadıkları bir şeye de bu nedenle fazla tepki duymazlar. Çünkü zaten çoğunlukta oldukları için her zaman kazanan taraftadırlar. Bu nedenle tehlike yoktur. Kendi hipnozları içinde emniyette ve güvendedirler. Hipnozdan çıkma çabası içinde olanlar ise bilinçaltlarındaki bir

güce karşı savaş vermek durumundadırlar. Çünkü bilinçaltı kaybeden tarafta olduğunu anladığı anda emniyet ve güven duygusunu kaybeder ve bunu sağlamak için daha kuvvetli korku ya da suçluluk benzeri duygular üretmeye başlar. Bu duyguların altında ezilmemek için bu duyguları bedenden akıtmak gerekir. Ama siyaseten ve toplum olarak yapılan ise safları keskinleştirme, birbirini koruma güdüsüyle birbirine daha yakın durmaya çabalama olacaktır. Bu durum oluşmaya başladığında artık yine bilinçli sorgulama ve hipnozdan çıkma gayreti sekteye uğrayacak ve yeni ve farklı bir hipnoz durumu yaratılacaktır. Farklı inançları olan iki hipnotik grubun çatışması da pek hayra alamet gözükmemektedir. Burada en azından henüz hipnozu zayıf olan grubun bu tehlikenin farkında olması, duyguları ve safları sıklaştırmak yerine karşı gruba karşı hissedilen öfke ve kendilerine karşı hissettikleri korku ve çaresizlik duygularını boşaltması gerekmektedir.

NEDEN HİPNOZDA YAŞIYORUZ?

Bizim kültürümüz, değer yargılarımız, geleneklerimiz, göreneklerimiz, inançlarımız toplumu hipnozda yaşamaya iten, teşvik eden özellikler taşıyor.

Sorma yap düzeni bu.

Askeri toplum düzeni bu. Sorarsan, araştırırsan, sorgularsan, başına kötü bir şey gelir. O nedenle sorma yap. Çocukken evde annen baban ne derse, sorma yap. Nedenini sorma. Öğrenmeye çalışma. Öğrenmeye çalıştığın an bir bağırış, bir tepki. Hele biraz daha itiraz edersen terliği yersin. Çocuk kendini korumak zorunda. Anne babaya muhtaç. Sorarsa, aklını çalıştırmaya çalışırsa tehlike var. En güvenli olanı anne babanın istediği gibi, onların dediklerini otomatik olarak yaşamak. Kendi istek, duygu ve arzularımızı bilinçaltımızın derinliklerine gömerek, onları yok sayarak yaşamaya çalışmak. Böyle yaşamak zorunda kalmak.

Evde, okulda, askerlikte, evlilikte sormadan kendi istek ve arzularını hissetmeden ya da hissettiklerini söyleyemeden yaşamak. Sorma yap dünyası bu.

Bilinçaltı bilgileri değişik kaynaklardan toplar ve hepsini yaşamayı sağlamak üzere işleme koyar. Eğer kendini ifade etmek tehlikeliyse o arzuyu siler, yok eder. Eğer duygularını fark etmek, ifade etmek, boşaltmak tehlikeliyse

duygularını gizlemeyi, hissettirmemeyi sağlar. Eğer düşünmek, fikrini söylemek tehlikeliyse susturacak yönde programları işletir. Kişi topluluk önünde konuşacağını hissettiği anda içinde bir korku başlar. Elleri titrer. O nedenle de konuşmaktan, topluluk içine çıkmaktan ya da kalabalıklarda fikrini, kendini ifade etmekten kaçmaya başlar. Nereye kaçmaya başlar? Kendi hipnotik dünyasına doğru kaçar. Hipnozda yaşamayı seçer. Bilinçaltının kendine uygun gördüğü yaşamı yaşamayı seçer. Bilinçaltının bile farkında olmadan yaşamaya başlar.

Bilinçaltı gözlemleyerek öğrenir. Çok konuşanın, fikrini ifade edenin başına ciddi tehlikeler geldiğini görür duyar ya da öğrenirse bu eylemden kaçmaya, zihnin bilinçli çalışmasını durdurmaya tamamen otomatik yaşamı seçici davranışları ön plana çıkarmaya başlar.

Eğer inançları sorgularsa cehennemde yanabilir. Eğer emirlere karşı gelirse askerliği uzayabilir. Eğer öğretmenin söylediklerine itiraz ederse öğretmen ona takabilir. Eğer babasının söylediklerini sorgularsa harçlığı azalabilir. Cinselliği sorgularsan ya soruların yok sayılır ya şiddetli tepki alırsın. Böylece bulaşılmaması gereken alanları öğrenmiş olursun.

O halde düşünmeden, kendini yok ederek yaşa. Yani hipnozda yaşa. Hem hipnozda yaşa hem de kendi kendini değersizleştirerek yaşa ki, başına aklını, bilincini kullanmaya kalkarak tehlikelere sokma. Çok yaşa sen hipnoz çok yaşa.

Bilinçaltı öğrendiği, algıladığı bir bilgiyi yargılamadan eleştirmeden kabul eder. Hele bu bilgi daha önceden bilinmeyen bir bilgiyse zaten sorgulayacak bir durum da yoktur. Soba elini yaktığı zaman en garantili iş bir daha sobaya yaklaşmamaktır. "Acaba neden yaktı, her zaman yakar mı, elimi yakan başka bir şey mi, çünkü annemin elini bazan yakmıyor" gibi zihni çalıştırıcı eylemleri kullanma melekesi kayboldukça o soba tehlikelidir. 80 yaşına da gelse, sobacı mağazası görünce karşı kaldırıma geçer. Ne de olsa 80 yıldır sobadan başına bir tehlike gelmeden yaşamıştır. O halde bu şekilde yaşamak onun daha menfaatinedir.

Hele bir de fikirlerini söyledikten sonra alay edildiysen, küçük düşürüldüysen, eleştiri aldıysan, asla bir daha fikirlerini açık etmezsin. Bunu kazara eyleme geçirmemek içinde bilinçaltı "ben işe yaramaz, yetersiz, beceriksiz, suçlu bir

varlığım" inancını yerleştirir. Öğrenmek ve sorgulama hakkın yoktur artık. Ve kullanılmayan her organ gibi akılda her geçen gün küçülür, dumura uğrar.

Gerçekleri görmek, gerçeklerin doğruluğunu araştırmak, fikirlerine saygı duymak gibi kavramlar sözlük ve bilinçdışına itilir. Robotlaşmış bir hayat en güvenilir hayat haline gelir. İtaat edersen başına bir şey gelmez. Kendi hakkını ararsan tehlike başlar. Üstelik bencillikle suçlanırsın. Mütevazilik, başını öne eğmek, büyükler konuşurken susmak, onların sözünü kesmemek, durup dururken keyifli olmak, şarkı söylemek, eğlenmek, ya da duygulu sahnelerde ağlamak, hep yasaklanan, ayıplanan şeyler olur. Artık büyüdükçe " sen zaten yoksun" duygusu iyice yerleşmeye başlar. Ben yokum dedikçe daha derin daha derin hipnoza girmeye başlarsın.

Bir gün gelir "yeter artık" dersin ama ne yaparsan yap eski alışkanlıklar, eski korkular hemen paçandan aşağı seni çeker. "Hooop!" derler. "Nereye gidiyorsun? Kendini canavarlara yem yapacaksın. Otur oturduğun yerde." Çünkü artık hipnoz çok güçlü hale gelmiştir. Hipnotik yaşama iten kalıplar kırılamaz, yıkılamaz, sökülemez kadar sağlamlaşmıştır.

İşte bu nedenle hipnozu ancak hipnozla bozabiliriz. O hipnozdan daha güçlü inançlarla, kurgularla, gerçeklerle bilinçaltındaki o eski kalıplara saldırırsak başarı şansımız artar. Hipnotik tekniklerle çalışmak bilinçaltına "yeter artık" diyen bir isyandır. Savaşmak için korkusuzca onun sahasına inme durumudur. Zaten o yaşadığımız ortamın sınırlarını daraltma mücadelesidir. İçinde bu mücadele arzusunu, bilinçaltında yerleşmiş ama artık kendi yaşantısını, sınırlayan o inançları, kalıpları sorgulama cesaretini bulanlar için hipnoterapi son derece etkin, inanılmaz diyeceğim ölçüde olumlu sonuçlar veren bir iyileşme yöntemidir. Ama kendinden korkan, kendi içindeki gücü açığa çıkarmaktan korkan, hipnozla yaşamayı bir yaşam biçimi haline getirmiş kişiler için hipnoterapiyle iyileşeceğini düşünmek sadece boşa zaman harcamaktır. Bu iyileşme arzu ve gücünü hissetmeyen kişilere bilinçaltı hiç bir şekilde yardımcı olmaz. Bilinçten gelen o olumlu değişme arzularını hissetmedikçe, algılamadıkça kişinin hipnoza girmesine bile izin vermez.

YANLIŞ HİPNOZ BAĞDAT'TAN DÖNER

Hipnoz tanım olarak bir telkinin kabul edilmesidir. Halk arasında hipnoza karşı biraz korku, biraz merak var. Çoğu kişi hipnoza hak ettiğinden daha mistik güçler yüklüyor. Birçok sorununun hipnozla kısa sürede çözüleceği beklentisi var. Aslında doğru uygulanırsa bilinçaltı düzeyde yapılacak çalışmalar çözülemez gibi görünen çoğu fiziksel ve ruhsal sorununuzu çözecektir. Benim yıllardır yaptığım çalışmalar bunun kanıtlarıyla doludur.

Ama dikkat edin, sorununuzu hipnoz çözecektir demedim. Bilinçaltı düzeyde yapılacak çalışmalar çözecektir dedim. Klasik hipnoz şudur: Kişi bazı yöntemlerle ve telkinlerle hipnotik durum denen bir zihinsel duruma alınır. Bu durumdayken kişinin bilinçaltı her türlü telkini ve değişimi kabul edeceği umulur. Uygun telkinler verilirse kişi beklediği değişimin gerçekleşeceğini sanır. Yani sigarayı bırakır, kilo aldırıcı yiyecekleri yemez vs. Bir yönüyle bu beklentiler doğrudur. Ama bu doğrunun içinde birçok yanlış vardır.

Birinci yanlış şudur: Herkeste hemen öyle bilinçaltına açık bir durum yaratamazsınız. İkinci yanlış, bu durumu yaratsanız da bilinçaltı her türlü telkini kabul etmez. Üçüncü yanlış ise bilinçaltı verilen telkinleri kabul etse bile sorunu çözmez.

Ne demek istiyorum, açıklayayım. Bilinçaltı diye bir şeyin varlığı, aslında bugüne kadar gösterilmemiştir. Bu sadece hayali bir kavramdır. Bilinçaltı dediğimiz yapı inançların toplamıdır. Çok basit kalıplardan, yaşamımızı yönlendiren derin inançlara kadar binlerce inancımız vardır. Bazı kalıpları değiştirmek çok kolaydır. Örneğin her gün ayakkabılarımızı sağ ayağımızdan başlayarak giyiyorsak, istersek ertesi gün sol ayağımızdan başlayarak giyebiliriz. Buradaki kalıbı değiştirmek için bir güç sarf etmeyiz. Ama iş sigara bırakmaya geldiği zaman, ne kadar istersek isteyelim bu alışkanlığımızı değiştirmekte zorlanırız. Aslında her iki durumda da bilinçli bir karar veriyoruz ve uyguluyoruz. Peki, neden birincisini kolay değiştiriyoruz da ikincisini değiştiremiyoruz?

Şimdi, ikincisinin bilinçaltında bir inanca bağlı olduğunu söyleyeceksiniz. Tamam, ama aslında birincisi de bilinçaltında bir kalıba bağlı. İnançlar bir tarafıyla da yerleşmiş kalıp davranışlarımızdır. Çoğumuz günlük rutinlerimizin bilinçaltı olduğunu bilmiyoruz. Her türlü öğrenilmiş davranış bilinçaltımızdır.

Bilinçaltı nasıl öğrenir? Risk analizi yaparak. Temel görevi bizi hayatta tutmaktır. Bu durumda riskli durumlardan kaçınmaya, risk olmayan durumları ise sürdürmeye çalışır. Genellikle günlük alışkanlıklarımız risk olmayan durumları sürdürmeye yöneliktir. Ama riskli bir durum varsa ve biz bu riskli durumla karşılaşırsak bilinçaltı sistemi hemen bu durumdan uzaklaşacak sinyalleri yayar. Bu sinyallere duygu diyoruz. Tüm duygular kısa ömürlüdür. Bir amaca hizmet eder. Ancak bu duyguları hissetmeye karşı direnirsek duygular bedende birikmeye ve bilinçaltında inançları besleyen enerjiler olmaya başlar. Riskli bir olay karşısında görevini yerine getirmemiş bir duygu, bilinçaltında hala o olayın sanki sürmekte olduğu hipnozunu yaratır.

Evet, birikmiş her duygu hipnoz yaratır. İnançları besler. Bu inançlar bize doğru gelir. Doğruluğunu sorgulamayız bile. "Sigara yalnızlığıma iyi geliyor" deriz. Ama 8 cm uzunluğunda içinde tütün olan bir kâğıt parçasının yalnızlığı nasıl giderdiğini sorgulamayız. Çünkü bilinçaltı buna inanmıştır. Geçmişte sigara içince daha iyi arkadaşlıklar kurulduğu deneyimini yaşamışsa, artık ona göre yalnızlığı gideren sigaradır. Bu nedenle de klasik telkin hipnozuyla ne kadar telkin verilirse verilsin, bu telkinin etkisi zayıf kalır.

Telkini aşamasa bile, o yalnızlık duygusunu bastıracak başka çareler aramaya başlar. Daha fazla yiyeceğe sarılır. Alış veriş, kumar vs gibi çarelerin peşinde koşar. Bilinçaltı güçlü telkinlere karşı koyamaz, ama inancını sürdürmek için yeni sorunlar çıkarır. Çoğu hastalık bu nedenle ortaya çıkar. Bilinçaltında topluluk önünde konuşma korkusu var ve telkinle bu engellenirse, bilinçaltı başka maraza üretir. Örneğin kişinin dizleri ağrımaya başlar. Topluluk önünde ayakta durmakta zorlanır.

Bir kişinin bilinçaltına "şöyle yapacaksın, böyle yapacaksın" tarzı telkinler vermek onu aptal yerine koymaktır. Bilinçaltı evrenseldir. Orada her türlü bilgi vardır. Ama bilinçaltının programlanan tarafı, nasıl programlanmışsa o programı yürütmekle yükümlüdür. Arka plandaki doğru bilgiye ulaşamaz. Yani insanların aslında o kadar da tehlikeli olmadığını, topluluk önünde konuşmakla bir şey olmayacağını zaten bilir. Ama bu bilgi işe yarar konumda değildir. Çünkü yapamaz. Duygu gerçeği gizler.

Günlük ilişkilerimizde de bu böyledir. Bir arkadaşımıza "Bak, sen de bu konuda yanlış düşünüyorsun, burada kızman çok anlamsız." dediğiniz

zaman bu sefer de size kızar. Çünkü o da biliyordur kızmaması gerektiğini. Ama elinde değildir. Bu nedenle de kızmasına haklı nedenler arama çabası içindedir. Duygularımız davranışlarımızı haklı çıkaracak yönde düşünmemizi tetikler. Bu düşünceleri özgür düşüncelerimiz zannederiz. Ama düşünceler duyguyla bağlıdır. Düşünceleri değiştirmeye çalışmak bilinçaltında bir şey değiştirmez. Değiştirmemiz gereken duygulardır. Duygular somut enerjidir. Beden de somut olarak hissedilir. Hipnozu yeni düşünce yaratmak için kullanırsak bilinçaltındaki çatışmayı arttırmaktan başka bir şey yapmayız. Ama aksine duyguları boşaltmak için kullanırsak çok etkin değişimlere yol açarız.

BÖLÜM 38
HİPNOZ BANA NE ÖĞRETTİ?

1) İnsan bedeninin işleyişini öğrendim. Tıp fakültelerinde ve uzmanlık eğitimlerim sırasında nasıl yanlı ve eksik bilgilendirilmiş olduğumu öğrendim. İnsan bedenini bir makine olmadığını öğrendim. Zihin denen bir gücün varlığı öğrendim. Gördüğümüz ve algıladığımız dünyanın gerçek dünyanın yüzde dördü olduğunu öğrendim.

2) Yıllardır hastaları tedavi edeceğim diye nasıl akıntıya karşı kürek çektiğimi öğrendim. Boşa geçen zamanıma üzüldüm. Şu anda da hala modası geçmiş, bir işe yaramayan, hastayı oyalayan, bir ilaçtan öteki ilaca koşturan tedavileri uygulamaya çalışan meslektaşlarım için kısa sürede doğru yolu bulmaları için olumlu niyet enerjisi göndermeyi öğrendim.

3) Hastalara doğru bilgi vereceğim kaygısıyla aslında hastaların hastalıklarını nasıl uzattığımı öğrendim. Bilimsel araştırmaların çoğunun nasıl yanlı olduğunu, bilimsellik kisvesi altında nasıl hipnoz yarattığını öğrendim. Altı yıllık tıp eğitiminde nasıl bir hipnotik süreçten geçtiğimizi fark ettim.

4) Hastalık diye bir şey olmadığını öğrendim. Hastalıkların uydurma başlıklar olduğunu öğrendim. Hocalarımız "hastalık yok, hasta var" derlerdi ama bunu neden dediklerini aslında bilmediklerini öğrendim. Her hastalığın zihin beden çatışmasının sonucu olduğunu öğrendim. Her hastalığın bu çatışmanın bir mesajı olduğunu öğrendim.

5) Tüm hastalıkların nedeninin halledilememiş duygusal sorunlar olduğunu öğrendim. Duygunun somut bir fiziksel gerçeklik olduğunu öğrendim. Duygularını hissetmenin iyileşmeye açılan bir kapı olduğunu öğrendim. Duygusal sorunların insan bedeninin ne kadar etkilediğinin ve kansere kadar giden hastalıklara yol açabileceğini öğrendim.

6) Bu duygusal sorunların %99'unda anne ve babanın istemeden de olsa baş sorumlu olduğunu öğrendim. Çocuk yetiştirmenin nasıl büyük bir sorumluluk olduğunu öğrendim.

7) Medyanın, sinemanın, kitapların nasıl yanlış koşullanmalara neden olduğunu öğrendim. Hipnozun benim bildiğimden çok farklı bir şey olduğunu öğrendim.

8) İnsanın kendi yeteneklerinin ne kadar azını kullandığını öğrendim. Bilinçaltı inançların bir insanın doğal yeteneklerini ve kaynaklarını nasıl körelttiğini öğrendim.

9) 20 senelik kadın doğum uzmanı olmama rağmen anne karnındaki olayların bir insanın yaşamını ne kadar çok etkilediğini bilmediğimi öğrendim. Ne kadar büyük yanlışlar yaptığımı öğrendim. Anne adaylarını nasıl yanlış bilgilendirdiğimi öğrendim.

10) İnsanların farkında olmadan ne kadar kendilerini sınırladıkları bir dünyada yaşadıklarını öğrendim.

11) Başkalarının biz onlara izin vermezsek asla bizi davranış, söz ve telkinleriyle etkileyemeyeceğini öğrendim. Sözlere verilen önemin kendisinin bir hipnoz olduğunu öğrendim.

12) Sözlerin gücünü öğrendim. Basit bir sözün insanı hasta yapacağını öğrendim.

13) Gerçek iyileşmenin ne olduğunu öğrendim.

14) 30 senelik tıp yaşamımda yaşayamadığım insan iyileştirme keyfinin nasıl bir şey olduğunu öğrendim.

15) Güç odaklarının hipnotik teknikleri nasıl bilerek ve isteyerek kullandığını öğrendim.

BÖLÜM 39
İYİLEŞTİRİCİ HİPNOTERAPİ KURSU AÇILIŞ KONUŞMASI 2007

4 yıldır zamanımın çok büyük kısmını alan çalışmalarımın sonunda böyle bir meyve vermesi ve bu meyveyi yemeye aday sizlerle bir araya gelmekten gerçekten büyük mutluluk duyuyorum.

4 yıl önce kadın doğum pratiğine biraz çeşit ve eğlence katmak amacıyla yaptığım bir girişimin buralara geleceğini ben de o zamanlar bilemezdim. Tabi bilemeyen kimdi? Ben miydim? Yoksa bir tarafım biliyordu da beni zaten bu yola mı itti? Ya da zaten bu yola gireceğimi biliyordu da o nedenle bu çalışmalar bu yolda mı gitti? Bunu söyleyecek durumda değilim. Ama dört yıl önce bana saçma gelecek bu soruları bile dört yıl sonra ciddi ciddi soracağımı bilsem belki de bu yola çıkmazdım. Evet, benim gibi her şeyi katı, pozitif ve bilimsel açıdan irdeleyen bir kişi için bugün bu soruları sormak gerçekten ilginç. Bu bir geriye gidiş mi? Hayır. Kesinlikle değil. Aslında şunu söyleyebilirim ki, bilimsel bakışımdan bir şey kaybetmiş değilim. Ama bilimselliğe bakışım çok değişti.

Yani "Bir tarafım acaba bunları biliyor mu?" diye sorarken demagoji yapmıyorum. Çünkü gerçekten bunun olma olasılığı olduğunu biliyorum. Ve böyle bir şey mümkünse bunun da mutlaka temelleri olduğundan eminim. Bu yeni bilimsel temelleri çalışmalarımız boyunca zaman zaman tartışacağız.

Şu kadarını söyleyeyim. Pişman olmayacaksınız. Benimle beraber geçireceğiniz bu yeni dünyayı tanıma çalışmaları gerçekten yaşamınızda başka boyutlar açacak. Bunu garanti ediyorum. Büyük keyif alacaksınız, hem öğrenirken hem uygularken. Çünkü insanın yeni boyutlarını öğreneceksiniz. Kendinizi ve insanı daha yakından ve içerden tanıma fırsatını yakalayacaksınız. Hayatı farklı bir boyutundan tanıyacaksınız. Evreni yeni boyutlarıyla tanıyacaksınız. İnsan evren ilişkisine yeni bir bakış açısından yaklaşacaksınız. Birbiriyle ilişkisiz gibi görünen birçok parçanın nasıl birleşik olduğunu anlayacaksınız. Anladıkça yaptığınız ve öğrendiğiniz bu yeni yaklaşımlardan büyük keyif almaya başlayacaksınız.

Hipnozu gerçek anlamıyla anlamaya başlayacaksınız.

Bu önemli. Ben de gerçekten hipnozu anlamaya yeni yeni başladım.

Hipnozla çalışmalara başlarken açıkçası inanmıyordum. Yani hipnozun bir kandırmaca olduğunu düşünüyordum. Ama kandırılan bir insan nasıl oluyor da ağrı hissetmiyor diye sorgulamıyordum. Yani çalışmalarıma ilk başlarken,

"hipnoz diye bir şey yok da var kabul edelim bakalım ne olacak" havasıyla başladım.

Ama attığım her adım sonunda merak duygum hep galip geldi. Bu nedir ya? Bu nasıl oluyor ya? Bu gerçek olabilir mi ya? Zihnimi bu tip sorular kemirip durdu. Yani bir taraftan çalışıyor, öğreniyor bir taraftan da yaptıklarımdan şüphe duyuyordum. Bu şüphe denen şey önünüze hep engel olarak çıkacaktır.

ŞÜPHEDEN KURTULMAK

O nedenle benim bu kursta belki de en çok üzerinde duracağım konu bu olacak. "İçimizdeki şüpheden kurtulmak." Çünkü şüphe terapinin her aşamasında etkin sonuç almayı engelleyen büyük bir duvar olarak karşınıza çıkacak. Hastayı ikna ederken, terapi yaparken karşımıza çıkacak. Doğası gereği sonucu engelleyecek. Çünkü bu şüphe denen şey başlı başına bir enerji, başlı başına anti-hipnozdur.

Tabi olumlu enerji üreten şüpheyle olumsuz enerji üreten şüpheyi birbirinden ayırmamız gerekir. Özellikle "bu yanlıştır, bunu böyle yapmayın, böyle yaparsanız şu olur" gibi temeli olmayan öğretilerden şüphe duymak çok önemli. Bu, olumlu bir şüphedir. Neden bunu böyle yapmayalım? Yaparsak ne olur? Bu şüpheyi duyamazsanız gelişmeniz durur. Yani engelleyici şüphe ile geliştirici şüphe farklı iki kavram. Ama engelleyici şüphenin azalması için, geliştirici şüphenin hep var olması gerekiyor. Yani aykırı olan şeylere şüphe duymak. Gelişmenin kaynağı bu. Şüphe ve merak. Şüphe ile merak arasında biraz fark var. Şüphe daha geliştirici bir kavramdır. Yani yeni bir şeyler yapma arzusunun kaynağı. Merak ise sadece "Bu gerçekten var mı?" sorgulamasıdır. Merak duygusu geliştirici olamayabilir. Yani şunu nasıl yapıyorlarmış diye merak edersiniz ve öğrendikten sonra tatmin olursunuz. Ama bu tatmin sizin yeni bir şeyler yapmanıza yetmez. Merak başlatıcı bir etkendir. Ben başlarken merak duyarak başladım. Şüphelerin oluşmaya başlaması ise itici bir unsur oldu. Yani bir şeyler yapmak istiyorsun. Bir tarafınla değişik bir şeylerin eşiğinde olduğunu hissediyorsun ama bir tarafınla da o yönde gitmen için içinde duran ve seni huzursuz eden şüpheleri temizlemek istiyorsun. Çünkü temizlenirse daha yeni ve iyi bir şeyler yapacağını biliyorsun.

KRONİK HASTALIKLARDA ZİHİN

Tabi hipnoz gibi bir alanda şüphelerin temizlenmesi kolay değil. Objektif olarak ölçeceğiniz bir şey yok. Hele mesele semptomatik kronik hastalıklara gelince iş daha da zorlaşıyor. "Sadece zihinsel değişim sağlayarak bir insan asla iyileşemez" denilen durumlardan geriye çevirebilmek.

Uzun süredir kronik hastaların zihin yapısını çözmek için uğraşıyorum. Her hastada bazı şeyleri yeniden öğreniyorum. Daha önce doğru bildiğim bazı yaklaşımları yeniden gözden geçiriyorum. Belki de bu işin keyifli yanı burası. Her hasta eski bilgilerinize, deneyiminize yeni bir meydan okumadır. Senin bütün bildiklerin bende başarısızlığa uğrayacak havasıyla koltukta oturmalarıdır. Çoğu zaman hastanın zihniyle bir savaşa girersiniz. Ama hasta bunun bir savaş olduğunu fark etmemeli. Bir savaştır gerçekten çoğu zaman. İnanılmaz ince taktikler kullanır karşınızdaki zihin. Siz bu taktikleri fark etmezseniz hemen tuzağına düşersiniz. Ama kaybedecek olan siz değilsiniz. Tuzağa düşerseniz kaybedecek olan karşınızdaki hastadır.

Kronik hastalığa yakalanmış bir kişide düşeceğiniz en büyük tuzak karşınızda akıllı, bilinçli bir insan olduğunu zannetmektir. Tabi bu insanların çoğu aslında toplum içinde şöyle ya da böyle başarılı sayılacak insanlardır. Meslek sahibi olmuşlardır. Düzenli bir yaşamları vardır vs. Ama işte, birinci tuzak budur. Bu insanların bilinçli olduğunu zannettirecek tuzak budur. Bu insanlar bilinçdışının gücüyle buralara gelmişlerdir. Bilinçdışının dayatmalarını bilinç zannederek, farkında olmadan. Ama ince bir ayrım vardır. Aslında çoğu insan toplumda bilinçdışlarını bilinç zannederek yaşarlar ve ölürler. Çoğu da öyle ağır kronik hastalığa yakalanmaz.

PEKİ, FARK NEREDEDİR?

Fark farkında olmamakla, farkında olmadan farkında olmak arasındaki farktır. Kronik hastalığı olan kişiler yaşamlarının bir döneminde ya da geçmişlerinde, çocukluklarında bir şekilde bilincin özgürlüğü ile tanışmışlardır. Ama sadece tanışmışlar fakat devreye yeteri kadar sokamamışlardır. Yani zihinlerinin bir tarafı yanlışlığın farkında olup bir şekilde itirazını sürdürmüştür. İşte değişik zihinsel kompartımanlar arasındaki bu çatışma sonunda kronik hastalığa giden yolu yaratmıştır.

Bu anlattıklarımdan hastalığı yaratanın bilinç olduğu gibi yanlış bir sanıya kapılmayın. Hastalığı yaratan yine bilinçaltıdır. Çünkü esas güç bilinçaltındadır. Bilincin bedende hastalık yaratacak, bir takım mekanizmaları bozacak gücü yoktur. Neden bir insan bilinçli olarak kendini bozsun ki? Bilinçli tercihimiz bu olamaz değil mi? Bu mekanizmaları sık sık konuşacağız ama kısaca şunu anlamamız gerekir. Hastalığı yaratan yine de bilinçaltıdır. Ama kişiye kötülük olsun diye mi? Hayır bir şekilde onun yararına bir şeyler yaptığına inanarak.

Kişi bir yaşam tarzını sürdürürken bir tarafı ki, bu bilinçli tarafıdır, buna itiraz eder. Bu durum sıkıntı yaratır. Çatışmadan doğan sıkıntı bilinçaltını rahatsız eder. Aslında bilinçaltı olumsuz duyguyu sevmez. Bir şekilde kurtulmak ister. Kişinin hangi durumlarda sıkıldığını, olumsuz duygu ürettiğini fark ettikçe kişiyi o durumlardan uzak tutmaya başlar. Ama bu söylediklerimi basit fobilerle karıştırmamak gerekir. Bu basit bir fobik reaksiyon değildir. Bu o kişinin yaşamını sınırlamak için bulacağı fiziksel çareleri içeren büyük bir muammadır.

KENDİ BİLİNÇALTIMIZI TEMİZLEMEK

Bilinçaltıyla vereceğimiz mücadelenin değişik boyutları vardır. İki yönlü bir mücadeledir bu. Hem hastanın bilinçaltıyla, hem de kendi bilinçaltımızla. Bilinçaltları bizim farkında olmadığımız bir iletişim içerisindedirler. Sizin tereddütlerinizin, inançsızlığınızın hemen algılandığı bir iletişimdir bu. Çalışmalarımda şunu gördüm. En ufak bir tereddüdüm hemen algılanıyor ve kısaca direnç diyeceğimiz, hastanın bilinçaltı savunmasını güçlendiren bir etken oluyor.

O halde hastayla çalışmak kadar kendi içimizde de ciddi bir çalışma yapmamız gerekiyor. Hastalara vermeye çalışacağımız özgür bilinçli düşünce kavramının öncelikle kendimiz tarafından içselleştirilmiş ve yaşamımızın bir parçası olmuş olması gerekiyor. O nedenle bu kursun bir tarafı da bu çalışmalara ayrılacak. Kendi içimizdeki bütünlüğü ve uyumu sağlayacak bir çalışma olacak bu. Çünkü sizin vermek istediğiniz ilkelerde kendinizin ne kadar tereddütleri olursa, karşı tarafa bunu vermekte o kadar zorlanırsınız, hatta veremezsiniz. Onların yarattığı o sanal ve hasta edici düşünce dünyasının içine yuvarlanırsınız.

Yine kendimizle ilgili yapacağımız önemli bir çalışma, kendimizin, uyguladığımız sistemin etkinliğine olan inancını arttırıcı yönde olacak. İnanmaktan bilmeye doğru yapılacak bir yolculuk olacak bu. Saf inanç bir işe başlamak için önemlidir ama tek başına sürdürmek için yeterli değildir. Çünkü karşılaşacağımız her olumsuzluk inancımızı sarsan bir etki yaratacaktır. Yani yüz birim inançla işe başlarsak ve bu bizim maksimum inancımız olursa, bu inancı bilgiyle desteklemezsek bir süre sonra bu yüz birimin erozyona uğradığını fark etmeye başlarız. O halde inancı yerinde tutabilmek için bu inancın altını doldurmak durumundayız. Bu nedenle bilgiye ihtiyacımız var. Hem de güvenilir bilgiye. Yani klasik bilimsel yöntemlerin saptayamadığı ama bir şekilde başka düzeyde başka bir şeylerin işlediğini gösteren çalışmaları toplamalıyız. Ve bunların ötesinde kendi gözlemlerimiz ve güvendiğimiz gözlemleri de. Aldığımız sonuçlar çok önemli.

Ve gerçekten kabul edilebilir ret edilemez ama bizi yolda tutacak ilkelere ihtiyacımız var.

Temel ilkemiz şudur:

En az bir kişi başarmışsa, herkesin başarma şansı vardır.

Çalışmalarımızın hastayla olan bölümü de bu ilkeyi hem kendimize hem de hastaya kabul ettirebilmekle ilgilidir. İstisnalar kaideyi bozmaz. İnsan sağlığında istisna olmaz. Eğer istisnalar umutsuz insanlara umut olacak yöndeyse bu istisnaların üzerine gitmeliyiz. Sizinle tartışacağımız sistemin özelliği şudur: Burada başarısızlık sistemi yeterince uygulayamamakla ilgilidir. Yani kişide ağır bozukluklar yaratmış olan o derin duygulara ulaşamamak veya yeterince boşaltamamakla ilgilidir. Eğer gerçekten duygular boşalırsa ve bilinçaltı değişim sağlanırsa sonuçlar istisna olmaktan çıkar. Yani duygularını tam olarak boşaltmış hastalar için iyileşmek istisna değil, aksine kuraldır.

Hâlbuki klasik tıpta durum böyle değildir. Çok iyi uygulanmış tedaviler hastalığı ortadan kaldırmaya yetmez. Aynı tedavi aynı sonucu vermez.

Bu nedenle hayat kurtarmak söz konusuysa istisna olmaz. O halde çalışmamızın bir diğer ayağı, hastamızı her yönüyle sistemi iyi uyguladığımız takdirde iyileşeceğine ikna etmek olmalıdır. Bu nedenle ikna tekniklerine ve ön görüşmeye seanslardan kat kat fazla önem vermek zorundayız. Seansların başarısı ön görüşmelerin başarısıyla orantılıdır.

Seans bu sistemde işin en kolay kısmıdır. Düğün töreni kısmıdır. Kazanacağınızı bildiğiniz bir maçı keyifle oynamak gibidir. Seansa hazırlık ise bu maçı kazanacak antrenmanı yapmak gibidir. Bir futbol takımı 90 dakika oynayacağı bir maç için hafta içinde 6 gün, günde en az 3-4 saat antrenman yapar. İşte bazen hipnoterapide de bu şekilde bir hazırlık gerekir. Hastayı antrene etmek gerekir. Hazırlık maçları yapmak gerekir.

Hastayla geçirdiğimiz her anın bir yapısı bir hedefi olmalıdır. Bunun tekniklerini, çalışmalarını bu kursta sizlerle paylaşacağım.

BU SİSTEM SON HALİNİ ALDI MI?

Hayır. Biliyorum ki her yeni grupla yapacağım kurs bir öncekinden farklı olacak. Ama temel yaklaşımlar korunacak. Yeni bulgularımdan, eklemelerimden, sonuçlarımdan sizlerinde haberi olacak. Belki ilerde yılda bir kez bir araya gelip hepimiz kendi deneyimlerimizi birbirimizle paylaşacağımız kongre benzeri toplantılar yapacağız.

Hedefimiz belli.

Bu dünyayı daha yaşanır kılmak için çaba gösteren insanlar sınıfına girmek.

İnsanlara bu dünyanın her şeye rağmen huzur içinde yaşamaya değer olduğu gösterebilmek.

Gelecekte çocuklarımızın geliştireceği doğanın, evrenin, Tanrı'nın gerçek iyileştirici gücünü taşıdığı bu sistemi miras bırakmak.

Sevgi ve affın iyileştirici ve değiştirici gücünü kanıtlamak.

BÖLÜM 40
HİPNOTERAPİST OLMAK İSTEYENLERE

(Bu yazı hipnoterapist Mehmet Başkak'ın Hipnoz: Derin Sıçrayış kitabına yazdığım önsözden derlenmiştir.)

Hipnozu konu alan bir kitaba önsöz yazmak benim için büyük bir keyif. Hele bu kitap kendi düşüncelerini ve çalışmalarını mevcut bilgilerle harmanlayıp orijinal bir katkı yapmayı hedefliyorsa keyifim bir kat daha artıyor. Bu nedenle her şeyden önce bu cesareti için Mehmet Başkak arkadaşımı kutlamak isterim. Ülkemizde herkes çok konuşuyor da iş bir şeyleri yazıya dökmeye geldiği zaman suspus. Aman kimse ne yaptığımı bilmesin bana rakip olmasın korkusu var. Ya da yanlış bir şeyler yapıyorsam kimsenin eline bir koz vermeyeyim korkusu.

Her insanın söyleyecek bir şeyleri vardır aslında. Öğretecek bir şeyleri. Bilgi paylaşıldıkça ürer. Yeni bilgilere ulaşmanın yolu öncelikle sahip olduğun bilgilerden kurtulmaktır. Sadece kendine sakladığın bilgilerin varsa ve başkaları bu bilgileri elde edecek diye korkuyorsan zaten yeni bilgiye açık değilsin demektir. Bilgi derken sadece başkalarından alınmış ve sadece nakledilen bilgiyi kastetmiyorum. Bizim Ülkemizde böyle ucuz yoldan meşhur olanlar var. Bildiği lisanlar sayesinde yurt dışında yazılmış birkaç kitabı evirip çevirip yeniden kendi yazmış gibi piyasaya sunuyorlar. Bunu da orijinal diye yutturmaya kalkıyorlar. Demem bu değil. Kendi birikimleridir önemli olan. O diğerlerinden elde ettiği bilgiyi kendi bilgileriyle harmanlayıp kendi pratiğini yaratabilmek ve bunu da başkalarıyla paylaşabilmektir bana göre erdem olan.

Bu nedenle öncelikle cesareti için Mehmet Başkak Hoca'yı kutluyorum. Şimdiden saldırıları, suçlamaları, aşağılamaları görüyorum. Ama peşinen şunu söylüyorum. Herkes söylediği şeyleri dönsün kendisinde arasın. Siz temizseniz zaten başkalarına çamur atmak gibi bir erdeminiz olamaz. Sadece oturur sakin ve anlaşılır bir şekilde eleştirirsiniz. Tartışırsınız.

Hipnoz kelimesi ve konusu insanları hem cezbediyor hem de biraz ürkütüyor. Mistik ve bilinmeyen bir şeyleri çağrıştırıyor. Hele bir de işin içine bilinçaltı veya bilinçdışı gibi kavramlar girdiği zaman bu ürküntü daha da artıyor. Beş altı yıldır yoğun bir şekilde hipnoz meselesine dahil olmuş bir kişi olarak hala hipnozdan ne anlamam gerektiği konusunda tam karar verebilmiş değilim. Ama neleri anlamamam gerektiği konusunda oldukça net bir şeyler söyleyebilirim. Bu önsözde de bunlardan bahsetmek istiyorum.

Hipnozla ilgilenmeye başladığım ilk yıllarda hipnozu kişilerde hızlı değişim yapacak güçlü bir araç olarak görmüştüm ve de çok heyecanlanmıştım. Heyecanımın esas nedeni hipnozu insanların kendi özgür iradelerinin dışında kullanabileceğimiz ve onları değiştireceğimiz ve iyileştireceğimiz bir şey sanmamdan ileri geliyordu. Hele klasik tıbbın iyileştirmekte çok zorlandığı durumları hipnoterapi (!) ile kalıcı şekilde iyileştirmenin mümkün olduğunu duyduğum zaman daha da heyecanlanmıştım. Yurt dışı kaynaklı aldığım bilgiler kansere kadar varan bir portföyün hipnoterapi(!) ile iyileştirebileceğine dair bilgiler içeriyordu. O zamanki taze heyecanım içerisinde böyle etkin bir yöntemin tüm dünyada neden kabul görmediğini ya da ilgi çekmediğini çok fazla düşünmedim açıkçası.

Aksine o zamanlardaki ego yapım kimsenin başaramadığı bir şeyi başarma yolunda olduğum için bana bunları görmemi engelledi bile diyebilirim. Son yıllarda ülkemizde de hipnoza ve diğer zihinsel boyutta etki eden yöntemlere olan ilgi gittikçe artıyor. Bu ilginin yaygınlaşmasında internet ve televizyonların bu konulara olan merakının katkısı çok fazla tabiî ki. Bazı insanlar bu teknikleri kullanmayı öğrenip başkalarına yardımcı olmak istiyorlar. Bazı insanlar ise kendileri bu teknikle değişmek istiyorlar. İyileşmek isteyenlere diyecek bir tek şeyim var öncelikle. Kendisi bu tekniklerle iyileştirmiş bir terapist bulun. İkinci diyeceğim ise içinizde iyileşme arzusu, değişme arzusu, kendinize karşı sabırlı olmak, ne yönde değişirseniz huzurlu olacağınız ile ilgili bir kararınız yoksa dünyanın hiçbir yöntemi sizi iyileştiremez.

Bu önsözde esas olarak hipnoz uygulamasını öğrenmek isteyenlere hitap etmek istiyorum. Çünkü Başkak'ın yazdığı bu kitap ağırlıklı olarak hipnoterapist(!) olmak isteyenleri hedef almış.

Evet yukarıda da anlatmaya çalıştığım gibi bu iş hiç de o kadar basit değil. Aslında basit olan, bir kişiyi hipnoz haline almak ve ona değişik telkinler verebilmek. Bunu birkaç saatte aklı biraz eren her vatandaş öğrenebilir. Amerika'da bir Cumartesi öğleden sonra kursu ile ev kadınları bile bunu öğreniyor ve evlerinde uygulayıp para kazanıyorlar. Yani herkes herkesi rahatlıkla hipnoz durumuna sokabilir. Bunun için özel bir eğitim gerekmez. Başkalarını hipnoz yapmanın meraklısının çok olduğunu da biliyorum. İnternet siteleri değişik hipnoz uygulamalarını gösteren video klipleriyle dolu. Yabancı lisan bilmeseniz bile birkaç kez seyrederek tekniği öğrenmek

ve uygulamak mümkün. Hatta Türkçe olarak yazılmış ve hem hipnoz yapmayı hem de telkin vermeyi öğreten bir çok kitap piyasada mevcut. Ve rahatlıkla herkes bu kitaplardan öğrenip uygulama yapabilir. Yapıyorlar da zaten.

İngilizce bilen için internetdünya üniversitesi. Rapidshare'de bulamayacağınız bilgi yok. Hani daha dürüstseniz rahatlıkla her türlü eğitim DVD setini getirip her türlü hipnoz uygulamasını evde oturduğunuz yerde öğrenirsiniz. Durum böyleyken nasırına basılmış amcalar artık sizler de hipnozlanmış durumunuzdan çıkıp bu gerçekleri görün.

Zaten ilginç bir ülke olduk. Bir tarafta hipnoz sadece psikiyatristlerin kullanacağı bir araç olmalı diye bağırtılar varken öte yanda NLP adı altında hipnozun her şekli TV' lerde gösteri olarak sunulup yüksek ücretlerle koçluk eğitimi adı altında öğretiliyor. Öğretilsin bir şey demiyorum. Hatta destekliyorum. Ama çifte standarta son verilsin.

Bir insan başka bir insanı neden hipnoz yapmak ister ki? En başta egosunu tatmin etmek için. Ego dediğimiz yapı sahte güçlerle beslenen bir yapıdır. Kişi içinde var olan ama kendisinin bile farkında olmadığı değersizlik inancını hem kendinden hem de başkalarından gizlemek için değişik güçlere sahip olmak ister. Para, şöhret, nam, mevki, ve özel yetenek gibi. Hele başkalarını yönetecek bir güce sahip olmak ego açısından çok çekici bir durumdur. Başkalarını hipnoz etmekten özel keyif alan çok kişi gördüm. Ağzı kulaklarına varıyor çoğunun karşısındakini hipnoz yaptığı zaman. Bu keyfin nedeni başka birisine yardım etme arzusundan çok kendi eline bir güç almış olmaktan ileri geliyor. Bana göre insanların birbirine sırf merak için ve biraz eğlenmek için hipnoz uygulamasında sakıncalı bir şey yok. Ama iş uygulayanın egosunu tatmin etme aşamasına gelince durum değişiyor.

İnsanlar size sorunlarını çözmek için gelecekler ve geliyorlar. Bir şekilde içlerinde kendi başlarına çözemedikleri bir çatışma var. Bu çatışma fiziksel, ruhsal ve davranışsal bozukluklara neden oluyor. Sigarayı bırakmak istiyor, zayıflamak istiyor, kaygılarından, takıntılarından, ağrılarından kurtulmak istiyor vs. Ve oradan buradan duyduğu bilgiyle hipnozdan medet umuyor. Bir şekilde uyuyacak ve uyanınca sorunundan kurtulmuş olacak. Çoğunun beklentisi budur. Hipnozu böyle bir şey sanıyor. Orada burada gördüğü gösterilere bakıyor ve hipnoza mistik bir güç yüklüyor. Hipnozdan bir iyileşme

uman bir kişi için böyle düşünmesi gayet doğal. Ama hipnoterapist(!) olup bunu uygulamak isteyenlerinde böyle düşünmesi esas tehlikeyi başlatıyor.

Nedir bu tehlike? Hipnoz gibi çok etkili olabilecek bir iyileştirme amacını kötü kullanmaktır. Kötülükten kastım bir kişiye zarar vermek olarak yorumlanmamalı. Zarar vermez demiyorum. Bu ayrı bir konu tabiî ki. Kötü niyetle kullanılan her yöntem başka bir insana zarar verir. Toplu iğneyle göz çıkarabilirsiniz. Ama niyetiniz iyiyse zarar verme olasılığınız çok azalır. Ama yararlı olma şansınız aynı ölçüde artmaz.

Bu kitapta da okuyacağınız gibi hipnoterapi kişinin gözlerini kapatıp bir şeyler söylemekle başlayan bir süreç değil. Bir çok boyutu var. Öyle kendi mesleği dışında uygulama yapacak kişilerin birkaç hafta sonu eğitiminde öğrenip uygulayabileceği bir şey hiç değil. İnsanı bilmek lazım. İnsanı anlamak lazım. İnsan deyince ne anladığımızı anlamak lazım. İletişimi anlamak lazım. Dilin etkisini anlamak lazım.

Kişi kendi mesleğinde uygulama alanlarına sahipse durum farklı olabilir. Yani bir öğretmen kendi alanında hipnozun etkisinden olumlu yönde yararlanabilir. Ya da bir psikolog, fizyoterapist, ya da satış elemanı. Ya da bir hekim. Kendi eğitim alt yapısı bu bilgiyi harmanlayıp kullanmaya uygun olabilir. Ama ancak kendi çalışma alanıyla sınırlı olmak koşuluyla.

Bu demek değildir ki insanlar sevdiği ve merak ettiği bir şeyi yapmasınlar. Eğer bir şekilde insanlara yardımcı olmak isteniyorsa bunun bir yolu yöntemi olması gerekir. Yani insanlara ikinci bir eğitim görme hakkı tanınması ve bu tipte eğitim veren kuruluşlara yol açılması gerekir. Bunlar ayrı bir konu. Ama ben kendi adıma – 5-6 yıllık deneyimim sonucunda- şunu söyleyebilirim ki, bu iş göründüğü kadar basit değilmiş. Bana başta çok basit gelmişti. Çoğu zaman söylediğim gibi. Bu işe başladığım zaman işin bu boyutlara varacağını bilseydim, bu kadar çetrefilli olduğunu bilseydim inanın asla başlamazdım. Bu dediklerimden şu anda yaptıklarımdan mutsuz olduğum anlamı çıkmasın. Çok mutluyum. İyi ki hipnozu bulmuşum, iyi ki onun derinliklerine dalmışım diyorum. Her şeyden önce bana kendimi anlamamda ve tanımamda çok yararı oldu. Kendimi tanırken insanı da tanıdım. Yaşamı da farklı bir şekilde anlamlandırmaya başladım.

Ama hipnoterapistliğe soyunanları bir kez daha uyarıyorum. Bu iş zor. Bunu olumsuz bir telkin olarak algılamayın. Zorluğun başlıca kaynağı da tekniğin zorluğundan kaynaklanmıyor. Uygulayanın zihinsel durumunun yetersizliğinden kaynaklanıyor. Yukarıda iyileşmek için yaptığım uyarıdan kaynaklanıyor. Kendini bu yolla arındırmamış, egosunun keskin yanlarını törpülememiş bir kişi için bunu yapmak gerçekten zor. Geriye dönüp baktığımda yaşadığım zorlukların kaynağını çok iyi anlıyorum. Zorluğu karşımdaki kişiye yüklemiştim o zamanlar. Onlara kızdım. Anlamıyorlar diye. Tekniğime kızdım yetersiz kalıyor diye. Ama şimdi dönüp baktığımda görüyorum ki yetersiz olan bendim. Amacımın büyük kısmı karşımdakini anlamak ya da ona yararlı olmaktan çok kendi egomu tatmin etmekti. Olmadık bir şeyi başarma tutkusuydu. Başkalarına benim doğru yolu ve yöntemi bulduğumu kanıtlama egosuydu beni karşımdaki kişinin yanında saatlerce tutan. Önsözde sanki kendimi anlatmış gibi oluyorum ama bunu özellikle yapıyorum. Gerçekten kendi egonuzun ya da egolarınızın farkında olun. Egolarınızın diyorum çünkü ego dediğimiz şey de iç içe geçmiş bir çok savunma mekanizmasından başka bir şey değil. Bir tabakayı kaldırdığın zaman altından başka bir tabaka çıkıyor. Ego dediğimiz şey bilinçaltının savunma mekanizmalarından başka bir şey değil bana göre.

Hipnoz dediğimiz zaman o kadar çok farklı konu iç içe geçiyor ki. Hipnozun gerçekte ne olduğunu anlamadan, zihnin nasıl şekillendiğini ve zihinde oluşan çatışmaların nasıl sorunlara yol açtığını anlamadan ne terapi(!) bir şeye benziyor ne de karşınızdaki kişiye bir yararınız oluyor.

Neden hipnoterapi ya da terapi derken ünlem işareti kullanıyorum? Çünkü bu terimler bana anlamsız ve biraz da komik geliyor. Ne demek terapi?

Terapi ile tedavi aynı anlamda kullanılıyor çoğu kişi tarafından. Tedavi yapma yetkisi yasalarımızda sadece hekimlere tanınmıştır ve öyle de olması gerekir. Terapi dediğimiz zaman çok daha geniş bir şeyi anlamamız gerekir. Bir kişinin başkasının yardımıyla ya da kendi kendine kendini fiziksel, duygusal ve düşünsel yönde daha iyi hissetmek için gösterdiği her türlü çaba terapi olarak anlaşılmalı. Başkası derken bir uygulayıcıdan bahsediyorum. Güç, terapide o uygulayıcıdadır. Bu masaj olabilir. Kaplıca olabilir. Fiziksel ajanlar olabilir. Bir film olabilir. Hatta berber olabilir. Yani bir şekilde kuaföre gidip saçını boyatan bir kadında kuaförden çıktıktan sonra kendini iyi hissediyorsa

bir terapi görmüş demektir. Etkisi geçici olsa da. Ya da kocasından bir çiçek alan kadın da kendini bir süre iyi hissedebilir. Ya da bir kitap okursunuz ve hayata bakışınız değişebilir. Hem de kalıcı olarak. O zaman yine terapi süreci işlemiş demektir.

Ama hipnoterapide terapi bile yok. Yani uygulayıcı kişinin hiçbir dahli yok. Karşımızdaki kişinin özgür iradesi çalışmanın her aşamasında farkındalık düzeyini korur. O nedenle Mehmet arkadaşımın yaklaşımı çok doğru bu kitapta. Bu gerçekten bir eğitim. Hoca öğrencisini eğitiyor. Kendi zihnini nasıl kullanacağı konusunda onu eğitiyor. Eğitilen bu öğrendiklerini kullanıp kullanmamak konusunda serbesttir.

İşte eğer hipnoterapiden bahsedeceksek bu düzeyde bir iletişim ve etkileşimle sınırlı olduğumuzu bilmemiz gerekir. Bu aynı teknik direktörlüğe benzer. Hoca takımı çalıştırır. Taktikleri verir. Takım bu taktikleri uygularsa ve hocanın taktikleri doğruysa maçı kazanır. Tabi karşı takımı da unutmamak gerekir. O takım çok güçlüyse siz ne taktik uygularsanız uygulayın işe yaramaz. Hipnoterapide karşı takım bilinçaltıdır ve aslında oldukça da güçlüdür. Ama farklı olan şudur. Bilinçaltı aslında karşı takım değildir. Kişinin yararına çalışan bağımsız bir güçtür ve bir şekilde daha yararlı bir seçenek sunulursa o seçeneği kolaylıkla kullanır hale gelir. Hipnoterapiste düşen bu daha üretken ve farklı seçenekleri kişiye fark ettirmek ve nasıl kullanacağını öğretmekle sınırlıdır. O zaman da hipnoterapist dediğimiz kişinin gerçekten hoca olması gerekir. Kendisinin bu aşamalardan geçmiş olması ve önerdiği seçeneklerin üretkenliğini ve yararlığını bizzat test etmiş olması gerekir.

Benim de Başkak gibi hipnoterapiden anladığım budur. Hipno-eğitmenlik. Sizin kişide düşünsel ve duygusal düzeyde bir şeyleri fark etmesini ve yeniden farklı bir şekilde organize etmesini sağlamayı sağlamakla yükümlü olmanız gerekir. Ondan ötesini bireyin fiziksel ve enerjik bedenin dengelenmesini ummak ve değişimin olumlu yönde olmasını beklemektir. Ama burada bireye de düşen sorumluluklar vardır. Aldığı bu eğitimi olumlu yönde kullanma çabasını sürdürmesi gerekir. Bana göre bireysel çaba göstermeyen bir kişiye kimse fazla yardımcı olamaz. Adam sigarayı bırakmak için 15 dakikalık bile sabır göstermiyorsa aklına geldiği anda çakmağı çakıp sigarasını yakıyorsa o kişiye sigarayı bıraktıramazsınız. Ya da onun sigarayı bırakmasına yardımcı olamazsınız. Dilim o kadar alışmış ki egoik konuşmaya. Hala

bıraktıramazsınız diyorum. Kimse kimseye bir şey bıraktırma gücüne sahip değildir. Kişi kendisi bırakacaktır sonuçta. Ama egoik tarafımız bu tip bir güce sahip olmaktan zevk duyuyor. Hipnozla uğraşanlarda çok duyarsınız "uyuttum" dediklerini. Sen uyutmadın. O uyudu. Aslında hipnoz uyku falan değildir. Benim anladığım hipnoz uykudan uyanmaktır.

Hipnozu iyi anlamazsak hipnozla ilgili tartışmalardan kendimizi kurtaramayız. Benim 6 yılın sonunda vardığım yer şudur. Herkes bir hipnozda yaşıyor. Ama herkes farklı düzeylerde ve kendine özgü bir hipnozda yaşıyor. Ama kimse hipnozda yaşadığının farkında değil.

Nedir hipnozda yaşamak? Kendi zihninde yaratılan iç gerçeği dış dünyanın ve diğer herkesin gerçeği zannetmek. İyi bir hipnotist soğanı elma diye yedirendir denir. O zaman herkesin yaşamı bu tip örneklerle dolu. İnsanın doğayla olan ilişkisi başlı başına bir hipnozdan başka bir şey değil. Kuantum fiziğine göre dış dünya bizim algıladığımızdan çok farklı bir şey. Çoğu fizikçiye göre zaten bizim algılarımız olmasa dış dünya diye bir şeyin olmayacağı yönünde. Bizim algılarımız dış dünyadan gelen enerjik uyarıları anlaşılabilir datalara çeviriyor. Ve biz de bu filtrelerden geçmiş datayı dış dünya zannediyoruz. Renkleri, sesleri, maddeyi varmış gibi algılıyoruz. Ama dış dünyada böyle bir şey yok. İşte hipnoz zaten burada başlıyor. Bu temel hipnozumuz. Bundan sonra kat kat farklı hipnozlarımız başlıyor. Farklı bir birey gibi kendimizi algılamamız ayrı bir hipnoz. Kendimizi farklı bir nesne gibi algılamamız farklı bir hipnoz. İnsanların kendi icat ettiği kurallara, göreneklere, inançlara uymak zorunda kalmamız ve bunları sorgulamadan doğru kabul etmemiz ayrı bir hipnoz.

En güçlü hipnoz yaratan araç kullandığımız dildir. Dili öğrenmeye başladığımız andan itibaren dil beş duyumuzdan daha güçlü bir şekilde dünyayı ve evreni tanıma aracımız oluyor. Beş duyumuzun algılamadığı bir çok şeyi dil sayesinde var zannediyoruz ve gerçek zannediyoruz.

Dil bu kadar güçlüdür ve zihnimizin şekillenmesindeki en güçlü araçtır.

Doğduğumuz andan itibaren telkin alırız. Daha bir yaşına basmadan çocuk kelimeleri anlamaya ve emirleri yerine getirmeye başlar. Al-ver gibi komutları tanır. Ve komutları yerine getirmeye başlar. İşte hipnozu başlamıştır. İlk hipnozu kendisine verilen komutları yerine getirmesi gerektiği ile ilgilidir.

Kendisini yetiştiren insanların tutumuna göre bu telkine yatkınlık hali herkeste ciddi bir boyutta oluşur. Bu nedenle insan zihni telkine yatkın hale gelir. Ama bazı zihinler gerçekten alınan her telkini yerine getirmesi gerektiğine inanır. Bu halin kendisi hipnozdur. Diğer bir deyişle bir insanın hipnoz diye bir durumdan etkileneceği ve başkasının kendisini telkinlerle kontrol edebileceği inancı başlı başına hipnozdur.

Bazı hipnoz bildiğini zanneden uzmanlar bu halin farkında değildir ve bu nedenle insanlara hipnozla zihinlerinde zarar yaratılabileceğine inanırlar. Sağlam bir zihne kimyasal ya da fiziksel bir müdahale olmadıktan sonra sadece konuşma ile zarar veremezsiniz. Hipnoz dediğimiz durumu yaratma bir kişinin diğer kişiye konuşmasından başka bir şey değildir. Ama kendisine verilen telkinleri yerine getirmek zorunda olduğuna inanan bir kişiye her türlü zararı verebilirsiniz. Dürüst bir hipnotist öncelikle karşısındaki kişiye bu hipnozu fark ettirmelidir. Tabi kendisi farkındaysa.

İşte aslında sorun dediğimiz durumlar bu nedenle ortaya çıkmaktadır. Kendisine verilen öğretiyi, inançları, kuralları, dünya görüşünü gerçek zanneden ve bunu sorgulayamayan kişide hipnoz hali mevcuttur ve bu hipnoz hali sorun yaratan bir hal olmaya başlar.

Her hipnoz hali sorun yaratır mı? Hayır. Çoğu hipnozda yaşayan kişi mutlu bir şekilde yaşamını sürdürür. Kendisine verilen dünya rolünü çok iyi oynar. Kurallara uymayı iyi bir insan, iyi bir mümin, iyi bir vatandaş olmak için gerekli olduğuna inanır. Bu iyilikleri kendisinde bulur ve o sahte dünyasında hiçbir şeyi sorgulamadan, sorgulamaya gerek duymadan bu dünyadan göçer gider.

Ama aradaki bazılarının zihni rahat durmaz ve sorgulama yapmaya başlar. İşte bu kişiler zamanında iyi tımar edilmemiş, bir şekilde insan olmayı farklı bir şekilde öğrenmiş kişilerdir. Ya da içlerindeki doğal insan tarafı maraza çıkarmaktadır. O, kuralların aksine işler yapmakta sonra da bunları gizlemek gereği hissetmektedir. Ama bu içsel çatışma sorun çıkarmaya başlar. Çatışma hipnozda yaşayan tarafıyla bu hipnoza itiraz eden tarafı arasındadır. Ama hipnoz o kadar güçlüdür ki kişi hipnozda yaşadığının bile farkında değildir. Sorunu olduğunu bilir ama bu sorunun kendi hipnozundan kaynaklandığını anlayamaz. Siz bunu ona göstermeye çalışsanız bile ciddi bir tepki ile karşılaşırsınız.

Ama esas sorun bu da değildir. Esas sorun terapistliğe soyunan kişinin kendi hipnozunun farkında olmamasıdır. Kendi hipnozunun farkında olmayan kişi karşısındakinin hipnozda olduğunu hiç fark edemez. Fark etmediği zaman ona terapi yapıyorum derken daha derin bir hipnoz oluşturur. Bu durumda da hipnoz yapmak için yukarıda bahsettiğim mesleki alt yapıya sahip olsanız ne olur, olmasanız ne olur?

Bana göre kendini terapi edemeyen, kendini geliştiremeyen, içinde bulunduğu hipnozu fark edemeyen, kendi inançlarını sorgulayamayan, insanın ne olduğunu anlayamayan, başkalarını kontrol etmeyi kendinde hak bilen, kendi bildiğinin en doğru olduğunu zanneden, kendini ego dediğimiz savunma mekanizmalarıyla donatan ve bu mekanizmaları kişilik zanneden bir kişi karşısındaki bir kişide kalıcı ve olumlu bir yönde değişim yapamaz. Hipnoz yapamaz demiyorum. Çok iyi hipnoz yapabilir. Çok iyi telkinler verebilir. Çok iyi regresyonlar yapabilir. Ama kalıcı değişim yapamaz. Yapabileceği en iyi şey karşısındaki kişiye kendi hipnozunu aktarmakla sınırlı kalır. Yani karşısındaki kişiyi bir hipnozdan çıkarıp başka bir hipnoza sokmuş olur. Bu da karşımızdaki kişide belki belli bir düzeyde iyileşme yapabilir ama daha ötesini sağlamaz.

Başkak arkadaşımız kitapta değişik yerlerde psikoterapi ve Freud konusunda bazı yorumlar yapıyor. Ben de Freud'un yarattığı psişik modeli çok benimsediğimi söyleyemeyeceğim. Sonuçta tüm psişik modeller birer teori olmaktan öte bir şey ifade etmiyorlar. Benimseriz ya da benimsemeyiz. Ama hepsi de insanı belli koşullarda gözlemleyip bunun üzerine teori ve model yaratma formatını izlemektedirler. Freud da kendi çağının öncü kişilerinden olup 19. yüzyıla damgasını vurmuş ve şekillendirmiş bir kimliktir. Bu nedenle öncelikle yaptıklarını ve çabalarını saygıyla karşılamamız gerekir diye düşünüyorum. Freud'un hipnozu niçin fazla kullanmadığını bilmiyoruz. Hatta gerçekten kullanıp kullanmadığını bile bilmiyoruz. Ama bildiğimiz bir şey var. İki kişi iletişim halindeyse bu iletişim hali yeni bir ortam oluşturur. Oluşan bu ortam da çoğu zaman hipnotiktir. Yani Freud seanslarını yaparken farkında olsa da olmasa da hipnotik ortamlar yaratmıştır. Ama hipnotik yaklaşım ilkelerini kullanmıştır ya da kullanmamıştır bu ayrı. Çünkü zaten o zamanlarda da hipnoz dediğimiz durum bazı fenomenleri oluşturmak ve bazı telkinler vermekten öte bir şey değildi. O çağdaki hipnoz gücünü insanların

saflıklarından ve kolay kandırılmışlıklarından alıyordu. Freud bu tersliği görmüş olabilir. 19 yüzyıl bireyin ve özgür iradenin ön plana çıktığı bir döneme giriyordu. Böyle bir dönüşüm varken insanları kendi iradeleri dışında bir şeyler yapmaya zorlamak ne kadar doğru ve kabul edilebilir olabilirdi ki... Bu nedenle Freud'un körü körüne hipnoza saplanmak yerine daha kabul edilebilir bir yaklaşım modelini benimsemiş olmasını anlayışla karşılamamız gerekir. Sonuçta onun yarattığı ve keşfettiği birçok kavram bugünün modern hipnozunun ve hipnoterapisinin temellerini inşa etmiştir. Bilinçaltı ya da bilinçdışı nasıl dersek diyelim Freud'un keşfettiği ya da tanıttığı bir kavramdır. Geçmişte yaşadıklarımızın bugünkü sorunlarımızla olan ilgisini de Freud keşfetmiştir. Bugün en etkin hipnoterapi yöntemlerinden biri olan regresyonu bir deyişle Freud'a borçlu sayılırız.

Kısaca demek istediğimi iyi bir şeyler yapıyorsak yapıyoruzdur. Bizim iyi bir şeyler yaptığımızı kanıtlamamız için başkalarının kötü bir şeyler yaptığını ileri sürmemize gerek yoktur.

BÖLÜM 41
AÇIK GAZETE İÇİN YAPILMIŞ RÖPORTAJ

Bülent Bey, kısaca sizi tanıyabilir miyiz? Hipnoza ilginiz nasıl başladı?

Ben kadın hastalıkları ve doğum uzmanıyım. Benim hipnozla ilgim 6-7 yıl önce ağrısız doğum için yaptığım araştırmalar sırasında başladı. Amacım sadece ağrısız doğum yapmaya bir çare aramak iken hipnozu ve etkisini öğrenmeye başladım. Özellikle birçok hastalığın iyileşmesinde hipnoz ortamında yapılan iyileştirme çalışmalarının etkili olduğu konularında yazılar okudukça ilgim arttı. 30 yıllık hekimlik hayatımda birçok yerleşik tıbbi tedavinin etkisizliğini görmüştüm. Hipnozun yaklaşım felsefesi benim düşüncelerime çok uygun geldiği için bu alanda daha ayrıntılı bilgi toplamaya başladım. Bu çalışmalar bu alanda eğitim veren bazı yurt dışı kuruluşlardan eğitim almamla sonuçlandı.

Yurtdışında eğitim almak için ne kadar süre harcamak gerekir?

Ben Amerika Birleşik Devletlerinden eğitim aldım. Üniversitelerde bu tip bir eğitim yok. Eğitimleri özel kurumlar veriyor. Eğitimin içeriğine göre 2 günden 6 aya kadar süren eğitimler var. Neyi ne kadar öğrenmek istediğinizle ilgili bir şey. Hipnoz uygulamaları çok farklı alanlarda olabiliyor. Sprituel hipnozdan basit telkin hipnozuna kadar geniş bir yelpaze var.

Herkes hipnoz uygulayabiliri mi?

Amerika da evet. Orada isteyen herkes kurslara katılıp öğrendikten sonra uygulama yapabilir. Çoğu kişi evinde yapıyor zaten. Yasalar müsait. Yasalar vatandaşı koruyor orada. Herhangi bir yanlış uygulamada çok ağır tazminatlar ödersiniz. Siz ben şunu yapıyorum diye beyan ediyorsunuz ve verginizi vermek koşuluyla işinizi yapıyorsunuz. Vergi veren vatandaş oluyorsunuz. BU çok önemlidir ABD için.

Hipnoz kavramı Türkiye'de doğru bir yere oturtulamamış bir kavram. Türkiye'de hipnozun kullanılması ve uygulanması ile ilgili bilinen bir yasa ya da resmi bir düzenleme yok. Sağlık Bakanlığı bir yasa çıkarmadan kendi kendine gelin güvey olmaya çalışıyor bu konuda. Herkes hipnoz ya da başka isimler altında hipnoz uygulamaları yapabiliyor. Hipnozun etkisinden Dünya da hemen her alanda yararlanılıyor. Tıbbi uygulamalarda yararlanılıyor. Eğitim

uygulamalarında yararlanılıyor. Satış tekniklerini geliştirme de yararlanılıyor. Hitabet sanatını etkili kullanmakta yararlanılıyor. Barack Obama'nın kitleleri gizli hipnoz tekniklerini kullanarak etkilediği Amerikan Basınında tartışılmıştır. Motivasyonda yararlanılıyor. Reklamcılıkta yararlanılıyor. Kişisel gelişimde yararlanılıyor.

Yani çok geniş bir uygulama alanı var. Bu nedenle hipnozu sadece bir sağlık uygulaması olarak görmek çok yanlış! Hipnozu sınırlayan bir yasa çıktığı zaman insanların konuşmasını sınırlamak gerekecek.

Bir kimseyi farkında olmadan hipnoz yapmak mümkün müdür?

Gizli hipnoz teknikleri adı altında uygulama yapma tehlikesi var. Ancak hiç kimse hiç kimseyi karşıdakinin rızası olmadan hipnoz yapamaz. Böyle bir şey yok. Bilinçli bir rıza olması gerekir. Karşıdakinin söylediklerini yapmak da bir şekilde bir bilinçli rızadır. Ancak çok saf, kendi bilincinin farkında olmayan insanları kandırmak mümkündür. Hipnozun en kabul edilen tanımı bilincin kritikal faktörünün baypas edilmesi ve bilinçaltında kabul edilebilir telkinlerin kalıcı olarak kabul edilmesidir. Yani en derin hipnoz altındayken bile bir kişiye istemediği, kabul etmediği bir telkini kabul ettiremezsiniz. Bunu zaten hep deneyimlerimizden de biliyorum. Birçok verdiğimiz telkin karşıdaki kişi kesin olarak hipnozda olmasına rağmen bilinçaltı tarafından kabul edilmemektedir. Yani kişiye ilaç verilmemişse, kimyasal ya da başka fiziksel yollarla beyninin işleyişi engellenmemişse onda istismar yapmak mümkün değildir. Yani hipnoz altındayken bir kişiye verilen telkinlerle banka hesaplarını kendi hesabımıza nakletmek mümkün değildir. Kişi hipnozdayken de bilinci açıktır ve verilen telkinin yapılan işlemlerin farkındadır. Zihinsel bir bütünlük sağlanmadan kişinin zihninde kalıcı değişiklik yapmak mümkün değildir. Ancak şu ya da bu şekilde ancak çok inanmış kişilere telkinlerle zararlı şeyler yaptırılabilinir. Ama buradaki kilit kavram inanmış olmaktır. Ya da inandırılmış olmak.

Hipnoz yapmak nasıl oluyor?

Bir kişiye bazı talimatları izlemesi ve uygulaması isteniyor. Yani aslında kişi kendi kendini hipnoza sokuyor. Eğer o talimatı izlemezse hipnoz olamaz. Dünyanın hiç bir gücü bir kişiyi istemeden hipnoza sokamaz. Ama buna benzer örnekler çok görüyoruz. Doğru. Ama orada olan şudur. Kişi zaten hipnozdadır. Yani bir kişinin sizi kontrol edebileceğine inanıyorsanız hipnozdasınız demektir. Kitleleri harekete geçiren güçte budur. İnsanlar kitle psikolojisiyle hareket etme eğilimindedir. Çoğunluktan dışa düşme korkusu bir hipnozdur. Çocukluktan itibaren bilinç gelişene kadar hipnozlanarak büyüyoruz. Ve hipnozda yaşadığımızjn farkında olmazsak hipnozda yaşayıp ölüyoruz. Benim Bülent Uran olarak esas amacım hipnozu insanları hipnozdan çıkarmak için kullanmaktır. Bu nedenle de eğitimlerimiz herkese açıktır. Hipnozun ne olduğunu öğrenmeye başlayan insanlar hipnozda kurtulmaya ve başkalarının kedilerini farkında olmadan hipnoz etmelerine karşı gelmeye başlarlar. Eski tarihlerde toplulukların bilinçli bakışı daha zayıf olduğundan o devirlerde hipnoz gerçekten çok güçlü etkiler yaratmıştır. Ama günümüzde bilinçli bir insanı kötü amaçla kandırmak ya da hipnoz etmek mümkün değildir.

Ama saf ve cahil bir insanı kandırma ve bazı zararlı şeyleri yaptırmak mümkündür ve her gün medyada zaten bunun örneklerini görüyoruz. İnsanlar rahatlıkla gerçek dışı şeylere gerçekmiş gibi inanıp buna göre yaşıyorlar. İşte gerçek hipnoz budur. Yani siz bir insanı bir şeye inandırıp onu o şekilde davranmaya yöneltiyorsanız hipnozlamış olursunuz. O zaman çoğu kişi hipnoz yaptığının bile farkında olmadan insanları etkilemektedir. Yani bir kişi bir kişide konuşarak içsel bir değişiklik yaratıyorsa o anda zaten hipnoz yapıyor demektir. Hipnoz böyle bir şeydir. Bu nedenle hipnoz yapmanın önüne geçmek mümkün değildir.

Ama dediğim gibi bilincinin farkında olan ve hipnozun ne olduğunu bilen ve farkında olmadan hipnozda yaşadığını fark eden hiç kimseyi kötü amaçla etkileyemezsiniz ya da bir şey yaptıramazsınız. (Tabi tehdit, korkutma hariç).

Hipnozun olumlu etkileri nelerdir?

Başarılara gelince hipnozun olumlu etkileri konusunda binlerce makale ya da bilimsel yazı vardır. Birçok hastalığın iyileşmesine aracılık etmektedir. Buradaki kilit söz aracılık etmektir. Yani kişi zihinsel düzeyde hangi yanlış inançların ya da bilinçaltı programların kendini etkilediğini fark ettikçe hastalık yaratan mekanizmalar kendiliğinden düzelmektedir. ABD de bu şekilde kanseri bile tedavi eden Stephen Parkhill ve onun yöntemlerini uygulayanlar gerçekten mucize sayılacak sonuçlar almışlardır ve almaya devam etmektedirler. Tabi bu tip etkiler bilimsel olarak kanıtlanmamıştır ama insanlar iyileşmektedir. Bilimsel kanıtı yok diye de kimse ölmek istemez zannederim. O nedenle gerçekten kamuoyunun bu konuya daha yakında eğilmesinde insanların birçok iyileşemez denilen sorunlardan iyileşmesine katkısı olacağını düşünüyorum.

Hipnoz'a inanmanın ya da inanmamanın faydasına etkisi olur mu?

Hipnoz yeni bir inanç yaratma şeklidir. Bir şeye inanmaya başladığınız zaman zihin ve beden o yönde değişim yapmaya başlar. Bu durum, yani bir şeye inanmanın kendisinin bedende ve madde üzerinde fiziksel etkisi olduğu birçok bilimsel çalışmayla kanıtlanmış bir gerçektir. Yani bir şeye inanmak o yönde değişikliğe neden olur. İnancın fiziksel bir etkisi vardır. Buna ister inanın, ister inanmayın bu böyledir. Yani bu bilimsel bir bilgidir artık, bir söylem değil. O zaman bir şeyin etkisine inanmazsanız o şeyde zaten etkili olmaz. Bir yönüyle hipnozda böyle bir şeydir. Bir şeye inandığınız zaman bir şeyler değişmeye başlar. Hipnoz buna inanmaktır. Yani kişi bir şeylere inandığı zaman bir şeylerin değişeceğine inanırsa zaten rahatlıkla ve kolaylıkla hipnoz hali dediğimiz zihinsel durumun içine girmeye yani kısaca hipnoz olmaya başlar. İnanmadan bir kişiyi hipnoz yapmak bile mümkün değildir zaten. Hipnoz olsa bile değişim sağlamak mümkün değildir.

BÖLÜM 42
HİPNOZU ABARTMAYALIM

Hipnoz basitçe bir telkinin kabul edilme halidir. Bu kabul edilmişlik kendiliğindenliği içerir. Örneğin bir kişiye "ben her kafamı kaşıdığımda sen ayağa kalkıp yaşasın X takımı diye bağıracaksın" telkini verdiğimde kişi gerçekten hipnotist her kafasını kaşıdığında ayağa kalkıp "yaşasın X takımı" olarak bağırıyorsa hipnoz olmuştur ve hipnozu bu telkin için sürmektedir. Bazı hipnoz uygulayıcıları bu durumu telkinin etkisinin sürmesi olarak kabul eder. Hipnoz olarak bu telkinin verildiği zamanı ya da zihinsel durumu hipnoz kabul ederler. İşte bu ayırım hipnozu anlamaya çalışan sıradan insanların kafasını karıştırmaktadır. Hipnozun bütün gücünü bu yaratılan zihinsel duruma atfetmektedirler. Şu kadarını hemen söyleyeyim ki çok gelişmiş teknolojik incelemelere ve son derece telkine yatkın kişiler kullanılmasına rağmen henüz beyinde hipnotik durumun karşılığı olacak sabit bir nörofizyolojik belirti bulunamamıştır. Uyku ya da koma için bu tip belirtiler vardır. Örneğin uykuda beyinde delta dalgaları hakim olur. Ama hipnoz durumu için sabit bir belirti yoktur. Değişik telkinlerin yerine getirilmesi esnasında değişik belirtiler ortaya çıkmaktadır.

O halde hipnotik durumun ne olduğu belli değildir. Ama gözlemlenen bir gerçek vardır. İnsanlar değişik zihinsel durumlarda değişik telkinleri kabul etmektedirler. Ama kim hangi telkini nasıl kabul eder? Bu da ayrı bir meseledir. Herkes her telkini kabul etmez. Ya da her telkin her durumda işlemez. Yani yukarıdaki "yaşasın X takımı" diye bağıran kişi ilginç bir şekilde bu telkini bu takıma karşı nefret duyan bir grup insanın içinde yerine getirme ihtimali azdır. Bilinçaltında her zaman sanki gizli bir gözlemleyici durumu kontrol ederek telkinin uygulanması açısından bir risk analizi yapmaktadır.

Toplumda bir grup insan (yaklaşık %10-20) kolay telkin alır. Yani hipnoz olmaya yatkındır. Sıradan insanın hipnoza olan bakışını bu grup etkilemektedir. Gerek sahnede ya da sokakta (youtube'de bir çok şaşırtıcı klip vardır) gerekse hipnoz eğitimlerinde bu kişiler üzerinde uygulama yapılır. Bu kişileri usta bir hipnotistin fark etmesi o kadar zor değildir. Hipnoza yatkın kişiler herhangi bir hipnoz indüksiyonu yöntemiyle kolayca hipnotik duruma girerler ve zararsız telkinleri kabul edip yerine getirirler. Bu tip gösterileri izleyenlerin çoğunda gösteriden önceki durumuna göre telkine yatkınlıkları artar. Ama bu artış yine de o gözlemledikleri kişilerin düzeyine ulaşamaz. Kişi bu nedenle

hayal kırıklığı yaşar. Bu seferde yaşadığı bu hayal kırıklığı nedeniyle işine yarayacak telkinleri kabul etmesi zorlaşır. Çünkü kişiler ancak o derin hipnoz haline geçerlerse bekledikleri o değişimi yaşayacakları inancı içindedirler. Birçok hipnoz eğitimi, bilgi veren site ya da kitap da bu inancı bu yönde körüklemektedir.

Hipnoz olayının en kritik parçası bir telkinin kabul edilebilirliğini etkileyen etkenlerdir. Kişiyi hipnotik duruma alsak ve aynı anda hemen arka arkaya iki telkin versek bile telkinin biri kabul edilirken diğeri kabul edilmez. "Yaşasın X takımı" diyen o kişiye bu telkin verildikten hemen sonra sigarayı bırakma telkini verilmiş olsa bile muhtemelen kişi sigarayı bırakmayacaktır. Hipnozu özel bir zihinsel durumla özleştiren kişilere göre bu kişinin sigarayı da bırakmış olması gerekir. Sigarayı bırakma niyeti olsa bile bu telkinin kabul edilirliğini bilinçaltındaki kabul edilebilirlik kriterleri etkileyecektir. Bilinçaltı her telkini "bundan benim ne çıkarım var" diye değerlendirir. "Yaşasın X takımı" diye bağırmak bilinçaltında başka bir telkinle çatışmadığı için ve birazda kendisine olan ilgiyi çekeceği için kabul edilme şansı yüksektir. Ama sigara için bilinçaltında birçok başka bağlantı vardır. Sigara yalnızlığına iyi geliyordur, stresini azaltıyordur, güçlü gösteriyordur vs. Bu yerleşik inançlar ortadan kalkmadan kişinin sigarayı bırakması kolay değildir. Bazan kişiler bıraksa bile bir süre sonra yeniden başlarlar. Bu kişilerde sanki bilinçaltı kazanımı test eder. Bırakmakla kazanılan artı değerlerin bırakmakla kaybedilen değerleri geçtiğine ikna olmazsa bir süre sonra yeniden sigaraya döner.

Hipnotik durumda verilen telkinlerle ciddi sorunlarından kurtulmuş ve bu kurtulmuşlukta sonuç sağlamış kişi sayısı o kadarda fazla değildir. Geçici sonuçları saymıyorum. Kişiler zayıflayabilir, sigarayı bırakabilir, bir süre baş ağrıları geçebilir. Ama köklü değişim sağlanmadığı zaman bunların hepsi geri döner.

Hipnozu küçümsüyor muyum? Hayır. Sadece abartmıyorum. Bazı kişilerin sorunları hakikaten çok yoğundur ve acil çözüm bekler. Örneğin vajinismus gibi. Bu durumda hipnoz oldukça etkin olur. Kırk satır mı kırk katır mı değerlendirmesi vajinismusun ortadan kaldırılması yönünde işlediği zaman sorun bir seansta bile çözülebilir.

Bazı kişiler sürekli ve aşırı gergindirler. Bu nedenle hipnoz indüksiyonu amacıyla uygulanana basit gevşeme çalışmaları bile onları o kadar rahat hissettirir ki, bu iyileşmeyi hipnozun etkisine yorumlayarak hipnozdan çok daha fazla şeyler beklemeye başlarlar. Bu beklenti son zamanlarda bazı uygulayıcılar tarafından istismar edilmeye başlanmış gibi görünüyor. İnternetin yaygınlaşması google üzerinden bulunmayı kolaylaştırıyor. Basit bir ofis açıp basit bir web sitesi yaptıktan sonra diğer web sitelerden mevcut bilgileri alıp biraz değiştirerek kendi bilisi gibi sunmaya başlıyorlar. Bilgiyi sunarken de iyice abartıyorlar. Bu aşırı pompalama durumu bu yazıyı okuyanlarda aşırı bir beklenti yaratıyor. Yani güzel mayalanıyorlar. Ama bilinçaltı yukarıda dediğim gibi öyle her şeyi kabul eden saf bir çocuk değildir. Kişiler ne kadar mayalanmış olurlarsa olsunlar klasik hipnoz uygulamaları sonunda büyük olasılıkla hayal kırıklığı yaşayacaklardır.

Hipnozu her derde deva görmeyelim. Öyle olsaydı zaten başka bir tedavi yöntemi ortalıkta kalmazdı. Her mahallede 3-4 hipnozcu işi bitirirdi. ABD'de durum böyledir. Her sokakta bir hipnozcu bulabilirsiniz. Ama yine de hastaneler hasta dolup taşmaktadır. Kaldı ki Amerikan halkının Türk halkına göre hipnozdan çok daha fazla bilgisi vardır ve hipnoz iyileşmek için ilk başvurduğu yöntemler arasında gelmektedir.

Hipnozun da kendine göre bir sistematiği ve bilimsel işlerliği vardır. Bir sorunu birçok açıdan ele almadan, bilinçaltında telkini oluşturan mekanizmaları anlamadan ve eski telkinleri yıkmadan doğrudan hipnozla bir şeyler yapmaya çalışmak belki kişilere bir zarar vermez ama pek bir yarar da vermez. Basit telkin hipnozu gevşemeyle birlikte uygulanırsa belli bir süre rahatlama sağlar. Ama diğer yöntemlerle desteklenmediği takdirde bu rahatlamanın etkisi bir akşamlık kafa çekmenin yarattığı rahatlamanın ötesine geçmez.

Hipnozdan sonuç almak için öncelikle hipnotik ilkelerden yararlanılarak mevcut telkinin etkisini ortadan kaldırmamız gerekir. U amaçlada bu kitapta da kısaca anlattığım hipnotik regresyon teknikleri çok önemlidir.

BÖLÜM 43
KİTLE HİPNOZU YARATILARAK DOMUZ GRİBİ GÜÇLÜ HALE GETİRİLİYOR

Domuz gribi can almaya başladı. Bunun nedeni gerçekten domuz gribinin gücü mü yoksa domuz gribini güçlü gösterme çabalarının yarattığı toplu hipnoz hali mi?

Ben halk arasında yaratılan paniğin domuz gribini güçlendiren etki yarattığını, salgının yayılmasında, ölümlerin artmasında hipnotik etkinin çok önemli payı olduğunu düşünüyorum.

Zihinsel durum fiziksel sağlığımız etkiler. Bu klasik tıbbında kabul ettiği bir bilgidir. Bu konuda yapılan birçok bilimsel çalışma, insanların psikolojik durumunun bir hastalığın etkisini azalttığını ya da arttırdığını ortaya koymuştur. Basit bir stresin insan IgA (bağışıklık sistemiyle ilgili koruyucu protein) yı 6 saat depresse ettiği bilinmektedir. (Google'da basit bir araştırma size bu konuda onlarca makale sunacaktır).

Domuz gribi olarak bilinen H1N1 virüsü de her kış görülen değişik grip virüslerinden biridir. Bir insan topluluğuna bu tip bir mikrop yayıldığı zaman neden insanların hepsi aynı şiddette hastalığa yakalanmaz? Bazıları hiç yakalanmazken bazı kişiler güçlü bir şekilde etkilenir? Bunun en klasik bilinen nedeni mikroba yakalandığı anda o kişinin içinde bulunduğu bağışıklık durumudur. Kişinin bağışıklık sistemi güçlüyse, mikrop ne olursa olsun, bağışıklık sistemi tarafından o mikrop etkisiz hale getirilir. Ama bağışıklık sistemi zayıfsa, mikrop ne kadar zayıf olursa olsun kişi ciddi bir şekilde hasta olur.

O zaman burada temel soru şudur. Neden insanların belli bir anda bağışıklık sistemleri farklı durumdadır? Bağışıklık sistemini gerçekten en güçlü olarak değiştiren etken nedir?

Klasik tıp beslenme der, fiziksel yapı der, yaş, yaşam koşulları der. Tabiî ki bunların hepsi önemlidir. Ama bunlardan çok daha önemlisi kişinin o andaki zihinsel durumudur.

Zihin dediğimiz zaman düşünce, duygu, inançlardan oluşmuş bir yapıyı kastediyorum. Kişinin zihinsel beklentisi, beklenen şeyi güçlü ya da güçsüz kılar. Zihin neyi beklerse onu gerçekleştirme eğilimine girer. Hasta olacağını

bekleyen bir kişi doğrudan kendi zihnine olumsuz mesajları gönderir ve gerçekten hasta olmaya başlar.

Bağışıklık sistemi düşündüğümüzden çok daha fazla şeyi halletme potansiyeline sahiptir. Ama sınırı vardır. Öncelikle fiziksel olarak kimyasal bir bileşik olduğumuzu bilmemiz gerekir. Aşırı dozda verilen bir ilaç herkesi ayırım yapmadan öldürür. Bir insanın damarına potasyum enjekte ederseniz ölür. Bundan kimse kendini kurtaramaz.

Domuz gribi mikrobunu yüksek dozda hangi insana verirseniz verin, aynı etkiyi bulursunuz. Ama hastalığı yaratan düşük dozdur. Salgın durumunda insanların bedenine bulaşan virüs miktarı düşük dozdadır. Normal bağışıklık sistemine sahip bir kişinin rahatlıkla karşılayacağı dozdadır.

Kişinin bağışıklık sistemi düşük dozda gelen bu mikropla eğer baş edemeyecekse aşı o kişi için tehlikelidir. Çünkü aşının mantığı o kişinin bağışıklık sistemini düşük dozda mikrop vererek güçlü hale getirmektir. Ama zaten bilinçaltı bağışıklık sisteminde ben bu mikropla başa çıkamam bilgisi mevcutsa aşının kendisi ölümcül olabilir. Yani aşı bu durumda gereksiz olmaktadır. Bağışıklık sitemi zaten güçlü olanlar için mikrop bir sorun teşkil etmez. Ama bağışıklık sistemi aşağıda belirteceğim nedenlerden ötürü baskılanmış kişilerde aşı ile mikrop arasında zarar açısından bir fark olmayacaktır.

Hipnoz nedir? Hipnoz bir kişinin gerçekliğini değiştiren yeni bir fiziksel durum yaratmaktır. Bir kişiyi hipnoz yaptıktan sonra ona soğanı elma olarak yedirtebilirsiniz ve kişi gerçekten elma tadı alarak soğanı yer. Ya da olmayan bir şeye o kişiyi inandırabilirsiniz. Şimdi gözlerini açtığında karşında vahşi bir köpek göreceksin dediğimizde kişi gözlerini açar ve o vahşi köpeği görüp korku içinde kendini korumaya çalışır. Bunlar kişinin zihninde gerçeği değiştirmektir. Zaten gerçek dediğimiz şey insanın zihninde oluşmuş olan algılarla yaratılan bir durumdur.

Hipnozu yaratan etkenlerin başında korku ve otorite gelir. Korku olduğu zaman insan zihni otomatik olarak hipnotik moda geçer. Yani kendine söylenen her şeyi küçük bir çocuk gibi doğru kabul eder ve uygulamaya başlar.

Küçük çocuk en çok kime inanır. Kendinden güçlü olan insanlara. Yani anne ve babasına. Toplumlarda anne baba görevini yetkililer üstlenmiştir. Otorite olarak bilinen bir yetkili – Sağlık Bakanı gibi- bir konuda bir telkin verdiği zaman bu o kişide hipnotik etki yaratır. Hele kişinin zihni zaten yaratılan korkuyla hipnotik duruma getirilmişse bu etki kat kat fazla olur. O andan itibaren kişi söylenen sözü otomatik olarak doğru kabul eder ve buna göre davranır.

Örneğin geçenlerde Vatan gazetesinde Dr. Mehmet Öz hamilelerin mutlaka aşı yaptırması gerektiğini söyledi. Bu kişi bizim toplumda güçlü bir otorite kabul edilmektedir. O nedenle söylediği cümlenin doğruluğu sorgulanmaz. Ama gerçek nedir? Gerçek bu domuz gribi aşısının hamilelerde denenmemiş olmasıdır. Yani olumlu ya da olumsuz etkisi bilinmemektedir. Ama artık bu bilginin toplum üzerinde etkisi olmaz. Çünkü hipnoz etkisini yaratmıştır. Bu bilgiden yararlanacak olan çok az sayıda hipnoz olmamış kişi olacaktır.

Kişi neyi beklerse onu yaratır. Bunlara inanç diyoruz.

"Ben her kış grip olurum" beklentisi o kişiyi her kış grip yapar.

"Soğan benim mideme dokunur" inancı içinde olan kişi soğan yediğini bildiği anda midesi rahatsızlanır.

"Aşı olmazsam grip beni ağır hasta yapar" inancı içinde olan kişi gerçekten hafif geçireceği bir hastalığı aşı olmadığı için ağır geçirir.

"Aşı beni korur" inancı içinde olan bir kişi ise hafif geçireceği bir hastalığı hafif geçirir, ya da hastalığa yakalansa bile bu güven duygusu sayesinde bağışıklık sistemi hastalığı halleder. Yani aşı burada sadece hipnotik etki yaratmaktadır. (Buna tıpta plasebo etkisi diyoruz).

Ben bunları biliyorum da o büyük şirketler bilmiyor mu? Domuzuna biliyorlar ve özellikle bu domuz gribini bu amaçla kullanıyorlar. Bu mikrobun Amerika ve Türkiye gibi hipnoza yatkın ülkelerde panik yaratması boşuna değil. Daha yeni Almanya'dan geldim. Kimsenin umurunda değil. Çünkü o toplum otoritelerinin hipnoz yaratmak gibi bir derdi yok. Toplumda hipnoz olmaya müsait değil. Ama Amerikan toplumu korku toplumudur. Korku içinde

yaşayan bir toplum. Bu nedenle hipnoz yaratmak kolay. Türkiye'de öyle. Toplumun zihnin her an çıkacak felaketlere odaklı. "Hep kötü şeyler bizim başımıza gelir" inancı bu beklentiyi arttırıyor.

Böyle olunca da iyi niyetli otoriteler bile bu hipnozun etkisinden kurtulamıyor ve toplumu yanlış yönlendirip iyi niyetlerini kötü niyetli kar şirketlerinin hizmetine sunuyorlar.

Bilinçaltı bebeklikten itibaren olumsuz duygular biriktirmeye başlar. Biriken bu olumsuz duygular belli bir yüke ulaştığı anda kendini değişik şekillerde ifade etmeye ve göstermeye başlar. Bunlara semptom diyoruz.

Çoğu birikmiş duygu belli bir yük gelmezse semptoma dönüşmeden durur. Ama belli bir yük ya da neden bulduğunda duyguların etkisi kendini gösterir. Olumsuz duygular içinde bulunan bir kişi her türlü olumsuzluktan olumsuz etkilenme eğilimindedir. Yani domuz gribine yakalansa bunun etkilerinden olumsuz etkilenecektir. Aksine aşı olsa, aşının olumsuz etkileri olduğunu bildiği için aşıdan olumsuz etkilenecektir.

Aşıdan olumsuz etkilenen genç bir bayanın videosunu gördüm internette. Aşıdan sonra sadece geri geri yürüyebiliyormuş. Ve bunun medikal bir durum olduğu, yani aşı komplikasyonu olduğu iddia ediliyor. Ama hipnoterapist gözlüğünü takan bir kişi için bunun sadece duygusal bir durum olduğu her haliyle belli. Adına da distoni diyorlar. Tıpta çoğu hastalık teşhisi sadece gözleme dayanır. Bu da bunlardan biri. Yani ortaya çıkan durumun aşıdan olduğunu kanıtlayacak hiçbir bilimsel veri yok.

Bilinçaltı neden artık geri geri yürümek ister ki? Belki de çok hızlı gitti. Kendine hayatta çok fazla yük yükledi. Erken dönemde büyük başarılar istedi. Ve bilinçaltı bir şekilde ara vermek istiyor. Bilinçaltı her zaman kişinin yararına olduğuna inandığı şeyleri yapar. Yani bilinçaltı zaten çocukluktan beri stres altındadır. Zaten bir şeyleri düzeltmek için fırsat kolluyordur. İşte bu virüs onun için bulunmaz fırsat olur. Virüsten kurtulmak için olacağın aşı bu fırsatı bilinçaltı için değiştirmez. Bu seferde aşıyı fırsat olarak kullanır.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) Essentials Of Hypnosis (Hipnozun gereklilikleri) Michael D. Yapko. Routledge; 1 edition (December 1, 1994)

2) Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis (Trans çalışması: Klinik hipnoz pratiğine giriş) Michael D. Yapko. Routledge; 3rd edition (July 18, 2003)

3) Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors (Hipnotik telkin ve metaforların el kitabı) D. Corydon Hammond. W. W. Norton & Company; 1 edition (June 17, 1990)

4) Hypnotherapy (Hipnoterapi) Dave Elman. Westwood Publishing Company (June 1, 1984)

5) Hypnosis and Hypnotherapy: Basic to Advanced Techniques for the Professional (Hipnoz ve hipnoterapi: profesyoneller için temel ve ileri kavramlar) Calvin D. Banyan, Gerald F. Kein. Abbot Pub. House (August 10, 2001)

6) The Secret Language of Feelings (Duyguların gizli dili) Calvin D. Banyan. Banyan Hypnosis Center (December 6, 2002)

7) The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques (Hipnoz sanatı. Temel tekniklerde ustalaşmak) Roy Hunter. Crown House Publishing; 3rd edition (May 30, 2010)

8) The Art of Hypnotherapy (Hipnoterapi sanatı) Roy Hunter. Crown House Publishing; 4th edition (June 30, 2010)

9) Hypnosis for Inner Conflict Resolution: Introducing Parts Therapy (İç çatışma çözümlemesi için hipnoz: Parts terapisine giriş) Roy Hunter. Crown House Pub Ltd (May 31, 2005)

10) Self-Hypnosis and Other Mind Expanding Techniques (Self hipnoz ve diğer zihin genişleten teknikler) Charles Tebbetts. Westwood Publishing Company; 2nd edition (June 1977)

11) Regression Hypnotherapy: Transcripts of Transformation, v.1 (Regresyon hipnoterapisi: Değişimin kayıtları) Randal Churchill. Transforming Press (March 1, 2002)

12) Catharsis in Regression Hypnotherapy: Transcripts of Transformation (Regresyon hipnoterapisinde katarsiz. Değişimin kayıtları) Randal Churchill. Transforming Press; 1 edition (November 30, 2008)

13) Transforming Therapy: a New Approach to Hypnotherapy (Değiştiren tedavi. Hipnoterapiye yeni bir yaklaşım) Gil Boyne. Westwood Publishing Company; edition edition (August 1989)

14) Analytical Hypnotherapy: Principles and Practice (Analitik hipnoterapi. Prinsipler ve pratik) E. A. Barnett. Westwood Publishing Company (June 1981)

15) Monsters & Magical Sticks: There's No Such Thing As Hypnosis? (Canavarlar ve sihirli çubuklar. Hipnoz diye bir şey yoktur) Steven Heller, Terry Lee Steele, Robert Anton Wilson, Nicholas Tharcher. The Original Falcon Press (September 15, 2009)

16) The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. (Sahne hipnozunun yeni ansiklopedisi) Ormond McGill. Crown House Publishing; 1 edition (June 1, 1996)

17) Winning the Mind Game: Using Hypnosis in Sport Psychology (Zihin oyununda kazanmak. Hipnozu spor psikolojisinde kullanmak) John H. Edgette, Tim Rowan. Crown House Publishing (October 1, 2003)

18) Hidden Depths: The Story of Hypnosis (Gizli derinlikler. Hipnozun tarihi) Robin Waterfield. Trans-Atlantic Publications, Inc. (December 31, 2004)

19) Hypnosis and Hypnotherapy with Children: Third Edition (Çocuklarda hipnoz ve hipnoterapi) Karen Olness MD, Daniel P. Kohen. The Guilford Press; 3 edition (April 19, 1996)

20) Medical Hypnosis Primer: Clinical and Research Evidence (Medikal

hipnozun alfabesi. Klinik ve araştırma kanıtları) Arreed Franz Barabasz, Karen Olness, Robert Boland, Stephen Kahn. Routledge; 1 edition (September 11, 2009)

21) Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/NLP (gerçek sihiri bulmak. Transpersonal hipnoz ve hipnoterapi/NLP) Jack Elias. Five Wisdoms Press; 2 edition (December 31, 2005)

22) The Six Pillars of Self-Esteem (Self esteem'in altı sütunu) Nathaniel Branden. Bantam Boks (May 1, 1995)

23) Professional hypnotism manual: Introducing physical and emotional suggestibility and sexuality (Profesyonel hipnotizma el kitabı. Fiziksel ve emosyonel telkine yatkınlığı ve seksüaliteyi tanıtarak.) John G Kappas. Panorama Pub. Co; 3rd edition (June 1999)

24) Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D. (Sıra dışı terapi. Milton Erickson'un psikiyatrik teknikleri) Jay Haley. W. W. Norton & Company (April 17, 1993)

25) Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D (Milton Ericksonun hipnotik teknikleri ve kanıtıları) Richard Bandler, John Grinder. Grinder, DeLozier & Associates.; 1 edition (July 1996)

26) The Weight, Hypnotherapy And You, Weight Reduction Program: An NLP And Hypnotherapy Practitioner Manual. (Kilo, hipnoterapi ve siz. Kilo azaltma programı. Hipnoterapi uygulamacısının el kitabı) Judith E., Ph.D. Pearson. Crown House Publishing (November 15, 2006)

27) Hypnosis for Smoking Cessation: An NLP and Hypnotherapy Practitioner's Manual. (Sigarayı bırakmak için hipnoz. NLP ve hipnoterapi uygulamacısının el kitabı) David Botsford. Crown House Publishing (October 15, 2007)

28) OmniHypnosis Center Hipnoz Seminer DVD leri Gerald Kein

a) DL200-The Complete Painless Childbirth Program (Ağrısız doğum programı)

b) DL117-How To Use Hypnosis With Children (Hipnozu çocuklarda nasıl kullanabiliriz?)

c) DL236-Hypnosis For Diabetes (Şeker hastalığında hipnoz)

d) DL116-Secrets Of a Successful Hypnosis Session (Başarılı bir hipnoz seansının sırları)

e) DL135-Conducting A Single Session Stop Smoking Program (Sigara içmeyi durdurmak için tek seanslık program)

f) DL140-Conducting a Single Session Weight Control Program (Kilo kontrolü için tek seanslık program)

g) DL141-Emergency Hypnosis (Acil hipnozu)

h) DL165-Regression And Parts Therapy (Regresyon ve parts terapisi)

i) DL166-The Hypnotic Coma State (Hipnotik koma durumu)

j) DL170-Using The Pendulum As An Analytical Tool (Sarkacı analitik bir araç olarak kullanmak)

k) DL215-Integrational Parts Therapy (Tamamlayıcı parts terapisi)

l) DL230-Seven Powerful Keys To Direct Suggestion Success (Direk telkin için 7 güçlü anahtar)

m) DL100-Instant And Rapid Inductions (Anlık ve hızlı indüksiyonlar)

n) DL130-Teaching Self Hypnosis In One Session (Self hipnozu bir seansta öğretmek)

o) DL231-Advanced Self-Hypnosis (ileri self hipnoz)

p) DL155-Eliminating Alcoholism (Alkolizmi yok etmek)

r) DL110 Study Improvement & Test Anxiety (Sınav performansı ve test kaygısı)

29) Hypnosis Certification Distance Learning Course. (Hipnoz sertrifikası uzaktan öğrenim kursu) Calvin Banyan

EK: 1

Türkçemizde güzel bir deyim vadır. Ağzı olan konuşuyor. Ülkemizde gerçekleri söyleyen değil de sesi güçlü çıkan haklıdır. Geçmişte bazı haksızlıklar karşısında isyan ettiğim bir zamanda arkadaşım psikolog Barçın Canpolat gözlerimin içine bakarak "Bülent Bey, burası Türkiye!" demişti. O zamandan beri onun bu sözleri bir haksızlık karşısında çaresiz kaldığımda kulaklarımda çınlar. Sağlık Bakanlığının taslak yönetmeliğinden ve bana karşı yapılan bazı uyglamalardan bir önceki bölümde bahsettim. Aklın yolu birdir. Amerikayı yeniden keşfetmeye gerek yok. Hiç kimse ABD ya da Avustralya gibi bizden insana ve insan sağlığına saygı konusunda kat be kat ileride bulunan Ülkelerin Hipnoz konusunda sorumsuz davranacağını ileri süremez.

Amerika Birleşik Devletlerinde çoğu eyalette hipnoz ve hipnoterapi pratiği ile ilgili hiçbir yasa yoktur. Hipnoz uyglamasında bir şikayet olduğunda herhangi bir ticari işle ilgili yasalar (reklam gerçeği, uygun olmayan iş pratiği gibi) uygulanmaktadır. Bazı Eyaletlerde son derece basit bazı önlemler vardır. Örneğin Colaroda, Connecticut, Indiana ve Washington eyaletleri lisans ve kayıt istemektedir. California, Florida, Hawaii, Illnois, New Jersey ve Utah Eyaletleri ise resmi kayıt istemememekle birlikte bazı uygulama kuralları koymuş durumdadır. Colaroda Eyaleti için ya lisans gerekli ya da lisansı olmayan psikoterapistler database'inde kayıtlı olmanız gerekiyor. Connecticut Eyaleti için sadece hipnoz yaptığınızı yasal olarak bildirmek ve kayıt altına girmek zorundasınız. Ama kim yapar, nasıl yapar diye bir kural yok. Kayıt olmadan hipnoz yaparsanız 100 dolar cezası var. Indiana Eyaleti diğer eyaletlerden daha farklı koşullar koymuş. Hipnotist olarak çalışabilmeniz için hipnoterapi sertrifikası almış olmak gerekiyor. Eğitimi kabul edilmiş bir okuldan (özel veya resmi fark etmez) en az 500 saatlik hipnoz eğitimi almış olmak gerekiyor. Washington Eyaletinde hipnotistler danışman kabul ediliyor ve danışmanlar adı altında kayıt olmaları gerekiyor. California Eyaleti1961 de mahkeme kararıyla hipnozun kilo vermede, gerginliği azaltmada, kötü alışkanlıklardan kurtulmada lisanssız olarak uygulanır kararı vermiştir. (Kaynak: http://www.hypnotherapistsunion.org/laws/usa/).

Güney Avustralya Eyaletinde'ki uygulama Türkiye'de Sağlık Bakanlığının çıkarmak istediği yönetmeliğe benzer bir uygulamayı 2010 yılına kadar sürdürmüştü. Ancak aşağıda tercümesini okuyacağınız Araştırma Komitesinin 2008 de verdiği rapordan sonra Hipnozun uygulamasını serbest bırakmıştır. Bu rapora göre hipnozun insan sağlığına olumsuz bir etkisini gösteren yeterli kanıt olmadığına karar verilmiş ve uygulanmasındaki kısıtlamalara son verilmiştir.

(Kaynak: http://www.gilboyneonline.com/cms/wp-content/
uploads/2009/09/ 29thReportofHypnosis.pdf)

Güney Avustralya Sağlık Bakanlığı Hipnoz Raporu'nun İncelenmesi

SOSYAL KALKINMA KOMİTESİ

YİRMİ-DOKUZUNCU RAPORU

ÜÇÜNCÜ OTURUM ELLİ-BİRİNCİ PARLAMENTO

Social Development Committee (Sosyal Kalkınma Komitesi)

Parliament House, North Terrace, Adelaide SA 5000

Telefon: 08 8237 9416, Fax: 08 8231 9630,

E-posta: sdc@parliament.sa.gov.au

KOMİTENİN KURLUŞU VE TERTİBİ

Sosyal Kalkınma Komitesi, Parlamento Komiteleri Düzenleme Yasası 1991'in 13.,14. ve 15. bölümlerinden aldığı talimatla kurulmuştur. Altı üyeli olan komite, üyelerini eşit sayıda Yasama Konseyi ve Meclisten alır.

Başkan Hon.* Ian Hunter (Yasama Konseyi Üyesi)

Hon. Dennis Hood (Yasama Konseyi Üyesi)

Hon. Stephen Wade (Yasama Konseyi Üyesi)

Bay Adrian Pederick (Meclis Üyesi)

Bayan Lindsay Simmons (Meclis üyesi)

Hon. Trish White (Meclis Üyesi)

* Hon.: Asaletli anlamına gelen Honourable kelimesinin kısaltılmış şekli. İngiltere Kraliçesi tarafından 5yıl yürütme kurulunda hizmet etmiş bazı kişilerin yaşam biçimleri için verilen unvan.

Komitenin Ofisi:

Bayan Robyn Schutte ve Bayan Kristina Willis-Arnold

(Komite Sekreterliği: 0.8 FTE ve 0.2 FTE)

Bayan Sue Markotić (Araştırma memuru)

Bayan Cynthia Gray (İdari memur: 0.3 FTE)

KOMİTENİN İŞLEVLERİ

Sosyal Kalkınma Komitesinin işlevleri, Parlamento Komiteleri Düzenleme Yasası 1991'in 15. Bölümünde belirtilmiş ve Komiteye

(a) Yasanın gösterdiği aşağıda belirtilen konularda soruşturma, etüt ve rapor vermek görevini yüklemiştir:

(i) Halkın sağlığı, sosyal yardımları veya eğitimi ile ilgili her konu;

(ii) İş güvenliği ve işçi-işveren ilişkileri ile ilgili her konu;

(iii) Halkın sanat, eğlence, spor, kültürel veya fiziksel gelişimi ile ilgili her konu;

(iv) Eyaletimizdeki toplulukların, ailelerin veya kişilerin yaşam kaliteleri ve bu kalitenin daha nasıl iyileştirilebileceği her konu;

(b) İşbu yasa veya başka yasaların veya parlamentonun her iki kanadının kararı ile Komiteye verilen diğer tüm yükümlülükleri ifa edecektir.

YÖNERGE

Sahte, kayıtsız, men edilmiş sağlık pratisyenleri[1] üzerine yaptığı tahkikatlar sırasında, Sosyal Kalkınma Komitesi aldığı ek bir yönerge ile kendisinden hipnoz konusundaki varsayımların soruşturulması istenmiştir. Meclis,7 Mayıs 2008 de Sağlık Bakanının (Hon. John Hill – Meclis Üyesi) talebi

üzerine Sağlık Bakanlığı tarafından çıkarılan raporun, Komite tarafından incelenmesini karara bağlanmıştır.

Bakanlık raporunun tam başlığı: Hipnoz Uygulanmasına Bağlı Verilen Zararlar ile Kayıtlı ve Kayıtsız Sağlık Pratisyenleri için Olası Davranış Kuralları'nın Geliştirtmesi Raporu

Bu raporun Komite tarafından incelenmesi, sahte, kayıtsız, men edilmiş sağlık pratisyenleri[1] üzerine yürüttüğü tahkikatlar esnasında ortaya çıksa da, Komite, konunun ayrıca ele alınmasını ve başka konulardan bağımsız bir rapor hazırlanmasına karar vermiştir.

YÖNETİCİ ÖZETİ

Sahte, kayıtsız, men edilmiş sağlık pratisyenleri üzerine yapılan tahkikatlar sırasında, Sosyal Kalkınma Komitesi aldığı ek bir yönerge ile hipnoz konusunun soruşturulması istenmiştir. 7 Mayıs 2008 de Meclis, Sağlık Bakanının (Hon. John Hill – Meclis Üyesi) önergesi üzerine Sağlık Bakanlığı tarafından çıkarılan Hipnoz Uygulanmasına Bağlı Verilen Zararlar ile Kayıtlı ve Kayıtsız Sağlık Pratisyenleri için Olası Davranış Kuralları'nın Geliştirtmesi Raporu'nun Komite tarafından ayrıca incelenmesini karara bağlanmıştır.

Hipnoz ve hipno-terapi uygulamalarına yönelik işaret edilen bazı sorunların Komitenin, sahte, kayıtsız, men edilmiş sağlık pratisyenleri üzerine yürüttüğü tahkikatlar sırasında gündeme gelen sorunlar ile örtüştüğünden dolayı Komite, Sağlık Bakanlığının raporunu farklı bir konu olarak telaki edip ayrı bir rapor hazırlanmasına karar vermiştir.

Hipnozun tarifi zor da olsa genel olarak bilincin farklı bir konuma getirilmesi olarak telaki edilmekle birlikte artırılmış telkin hali olarak nitelendirilmektedir. Kanıtlar, hipnoz ve hipnoterapi'nin, psikolojik terapiye faydalı ilave/ tamamlayıcı bir etkisinin olacağını gösteriyor. Depresyon ve anksiyete'nin tedavisinde ve buna kronik sancı, obezite, uyku bozukluğu dâhil, çeşitli semptomların ve koşulların yönetiminde yardım etmesi için kullanılabilinir.

Güney Avustralya' da, hipnoz uygulamaları yasalar ile düzenlenmiştir. Bilhassa, Psikolojik Uygulamalar Yasası 1973'ün 39. fıkrası, hipnoz

uygulanmasını belli kayıtlı mesleklere kısıtlamıştır. Bunlar psikologlar, tıbbi pratisyenler, dişçiler ve özel durumlarda öngörülmüş/saptanmış kişilerdir.

Eylül 2006 'da, diğer konular ile birlikte bu kısıtlamanın kaldırılması için Eyalet Hükümeti, Psikolojik Uygulama Yasa Tasarısı çıkardı. Parlamento tartışmaları sırasında, eğitimsiz ve kalifiye olmayan kişilerin hipnoz ve hipnoterapi uygulamaları için fırsat yaratacağı endişesi dile getirildi. Bu endişeler, işbu raporun hazırlanması için Sağlık Bakanlığını harekete geçirdi.

Bakanlığın raporu, Psikolojik Uygulama Tasarısı 2006'nın yürürlüğe sokulması, tasarının Milli Rekabet Politikası Anlaşması mevzuatı çerçevesinde mülahaza edilmesi gereksinimini tespit etmektedir.

Mevzuat, diğer şeylerde dâhil olmak üzere, kamu yararına müspet olduğu durumlar hariç, yasamanın rekabeti kısıtlamaması gerektiğini ortaya koymaktadır. Hipnoz uygulanması ile ilgili, Güney Avustralya da yürürlükte olan yasal sınırlamalar çeşitli sağlık mesleklerini engellemektedir. Mesela, akıl sağlığı konusundaki uzman hemşirelerin hastalarına yardımcı olmak için hipnoz kullanmaları engellenmektedir.

Bakanlığın raporu, 1990'larda Avustralya Sağlık Bakanlığı Danışma Konseyi (AHMAC), düzenlemeye tabii olmayan herhangi bir sağlık mesleğinin düzenlemeye tabii olması veya olmamasının belirlenebilmesi için yöntem saptadığına işaret ediyor. Bir mesleğin yasama tarafından denetlenmeye ihtiyacı olup olmadığını değerlendirmek için AHMAC bir dizi ana kıstas koymuştur. Bu kıstaslar (Mart 2007' de yeniden onaylanmıştır) bir dizi soruyu da beraberinde getirmektedir. Örnek: 'Mesleğin faaliyeti kamunun sağlığı ve emniyetine zarar vermesi açısından önemli bir risk taşıyor mu?' AHMAC, 1996'da, müspet bir zarar gösterilemediği gerekçesi ile hipnoz ve hipnoterapi'nin denetlenmesine gerek olmadığını belirlemiştir.

Sağlık Bakanlığı raporu hipnoz uygulanmasında ki kısıtlamaların kaldırılmasını destekleyen ana nedenleri özetliyor. Bunlar:

- Uygulamanın kamu sağlığı ve emniyetine önemli bir zarar verme riskinin olmadığı,

- Diğer meslek sahiplerinin de hipnozu bir tedavi şekli olarak kullanmak istemesi ve bunun yürürlükte olan yasa ile sadece belli mesleklere kısıtlanmış olması;

- 'hipnoz' ve 'hipnoterapi' terimlerini tanımlamanın zor olduğu ve benzeri hizmetlerin farklı isimler altında sunulduğu ve

- Şu anda ki kanun, hekimlerin ve psikologların, bu konuda eğitimlerinin olup olmadığına bakmaksızın hipnoz uygulamalarına izin vermektedir.

Sağlık Bakanlığı raporu Avustralya ve kıyaslanabilir diğer ülkelerin pek azında hipnoz ve hipnoterapinin denetlenmesi konusunda hüküm olduğuna işaret ediyor. Gerçekten de Komite Güney Avustralya' da yürürlükte olan hipnoterapi uygulaması konusundaki kısıtlamaların eyaletler arası hükümlere ayak uydurmadığını tespit etmektedir.

Sosyal Kalkınma Komitesinin başlıca görevi Sağlık Bakanlığı raporunu detaylı bir şekilde incelemek idi. Bunu yaparken Komite, Sağlık Bakanlığından Kıdemli Siyaset Memuru, Bayan Kay Anastassiadis'i ve Baş Siyaset Memuru, Bayan Lee Wightman'ı çağırarak konunun geri planı ilgili bilgiler almıştır.

Komiteye az sayıda yazılı dilekçe sunulmasıyla birlikte bunlar çoğunlukla raporun tespitlerini desteklemektedir. Ancak bunlardan bir tanesi, Güney Avustralya Hipnoz Cemiyeti (SASH), kısıtlamaların kaldırılmasıyla, eğitimsiz ve ehil olmayan kişilerin hipnoz uygulamasına fırsat tanıyacağını savunarak kuvvetle karşı çıkmaktadır. Komite, SASH tarafından ifade edilen endişeleri kaydederek – Sağlık Bakanlığı raporunda ki ana bulgular ile tutarlı bulmasıyla – hipnoz uygulaması ile ilgili yürürlükteki sınırlamalar, kamu emniyetini sağlamak için başka tedbirlerin alınması yerine getirilmeden kaldırılmamalıdır.

Komite, tahkikatta yer alan herkese teşekkür eder. Verilen bilgiler konuyla ilgili temel sorunların anlaşılmasını pekiştirmiş ve müzakerelerine bu bilgiler ile katkıda bulunmuştur.

TAVSİYE KARARLARI

Komite, Sağlık Bakanlığının Hipnoz Uygulanmasına Bağlı Verilen Zararlar ile Kayıtlı ve Kayıtsız Sağlık Pratisyenleri için Olası Davranış Kurallarının Geliştirtmesi Raporuna ilişkin temel bulguları kaydeder. Bunla birlikte, bugün ehil olmayan hipnoterapistlerin uyguladığı hipnoz ve hipnoterapi'nin güvenli ve yararlı olduğu konusunda bilimsel kanıtların zayıf olduğu ancak, bu uygulamanın vereceği zararlardan dolayı kamunun büyük bir risk altında olduğunu gösteren kanıtların yeterli olmamasından dolayı yasaklanmasına gerek olmadığı sonucunu kabul eder.[2] Ayrıca, Komite, 'hipnoz'un ilave/ yardımcı terapi olarak yararlı ve güvenli olması ile ilgili ortaya çıkmaya başlayan ümit verici kanıtların olduğunu,'[3] kaydeder.

Komite, Güney Avustralya' da hipnoz uygulanmasının yasalarla denetlendiğine işaret eder. Bu yasa hipnoz uygulamasını aşağıda belirtilen kayıtlı mesleklere kısıtlar: Psikologlar, pratisyen hekimler ve dişçiler. Komite, bu meslek guruplarından olanların hipnozu uygulayacak en ehil veya eğitilmiş kişiler olduğunu addetmemektedir. Komite, yürürlükteki yasanın, kayıtlı mesleklerden olanların, konuyla ilgili herhangi bir eğitimi tamamlamalarını gerektirmeden, hipnoz uygulamalarına izin vermesinden endişelidir.

Bakanlık raporu'nun bulgularına bakarak, Komite, hipnoz uygulaması/ tatbikine yürürlükteki yasa ile getirilmiş olan yasal kısıtlamaların kaldırılmasını desteklemektedir. Ancak, yeni bir düzenleyici tasarı çerçevesinde sadece düzgün şekilde yetiştirilen ve uygun eğitim standartları karşılayanların hipnoz uygulamasına müsaade edilmesinin sağlanmasını kuvvetle desteklemektedir. Böylece, Komite aşağıda ki tavsiyelerde bulunmaktadır:

1. Komite, Sağlık Bakanının - milli rekabet politikası ilkeleri ile tutarlı olmasının sağlanması kapsamında – yürürlükteki yasal kısıtlamaların hipnoz uygulaması/tatbiki belli sağlık meslekleri ile sınırlamasının kaldırılmasını tavsiye etmektedir.

2. Komite, Sağlık Bakanı'na: Hipnoz ve hipnoterapi de, Güney Avustralya 'ya uygunluğunun ve uygulanabilecek diğer düzenleyici modellerin meziyetlerinin incelenmesini; farklı alanlarda faaliyet gösteren ve halen kayıtsız olan sağlık pratisyenlerini yaygın şekilde kapsayan

yeni bir düzenleyici çerçevenin yürürlüğe sokulmasını, hipnoz ve hipnoterapinin bu çerçeve kapsamına alınmasının sağlamasını;

a) Yeni düzenleyici çerçevenin bir parçası olarak hipnoz ve hipnoterapi eğitim ve talimi'nin düzgün standartlarda verilmesinin tesis edilmesini sağlamayı tavsiye etmektedir.

3. Komite:

a) Sağlık Bakanlığının iki yıl içinde, yeni düzenleyici çerçevenin yürürlüğe sokulmasının, hipnoz ve hipnoterapi uygulamalarında güvenlik ve yararına yaptığı etkiyi tayin etmek için, bir değerlendirme çalışması yapmasını;

b) Bu değerlendirmelerin sonuçlarını ilgili makam, kuruluş ve kişilere iletilmesini ve halka açıklanmasını tavsiye eder.

TAHKİKATIN ZEMİNİ

Sahte, kayıtsız, men edilmiş sağlık pratisyenleri üzerine yapılan tahkikatlar sırasında, Sosyal Kalkınma Komitesi aldığı ek bir yönerge ile hipnoz konusunun soruşturulması istenmiştir. Belirgin olarak 7 Mayıs 2008' de Meclis, Sağlık Bakanının (Hon. John Hill – Meclis Üyesi) talebi üzerine Sağlık Bakanlığı tarafından çıkarılan raporun Komite tarafından ayrıca incelenmesini karara bağlanmıştır.

Sağlık Bakanlığı raporunun tam başlığı: Hipnoz Uygulanmasına Bağlı Verilen Zararlar ile Kayıtlı ve Kayıtsız Sağlık Pratisyenleri için Olası Davranış Kurallarının Geliştirtmesi (bundan sonra Sağlık Bakanlığı raporu olarak anılacaktır).

KAPSAM VE YÖNTEM

Sosyal Kalkınma Komitesinin sahte, kayıtsız, men edilmiş sağlık pratisyenleri üzerine yürüttüğü soruşturma bildirisi, Şubat 16, 2008' de The Advertiser ve The Australian gazetelerinde halkı bilgilendirmek amacıyla yayınlanmıştır.

Akabinde Parlamento Genel Kurulu (aşağı kanadı) Sosyal Kalkınma Komitesine ek yönerge vermiştir.

İşbu yönerge, Sağlık Bakanlığının hipnoz üzerine hazırlattığı raporun Komite tarafından incelenmesini talep etmiştir. Komite, sınırlı bir kapsamı olan bu yönerge'nin yazılı basında duyurulmasına gerek duymamıştır. Buna karşın, Komite ilgili bilgileri kendi web sitesine yayınlayarak ilgili taraflardan bilgi/ geribildirim almaya çalışmıştır.

Komite, özellikle, Güney Avustralya Psikoloji Kurulundan (SAPB) – Güney Avustralya'da hipnoz konusundan sorumlu makam – Sağlık Bakanlığı raporu üzerine fikir beyan etmesini yazı ile istemiştir.

Komite ayrıca, hipnoz uygulayanların mesleki birliği olan ve üyelerinin Güney Avustralya' da hipnoz tatbik etme izni olan mesleklerden yani, pratisyen hekimler, psikologlar ve dişçiler olan, Güney Avustralya Hipnoz Cemiyeti (SASH), ile temasa geçmiştir. SASH, Sağlık Bakanlığı raporunun bulgularına hitaben yapılan araştırmaya belge sunması için davet edilmiştir. Buna ek olarak, Klinik Hipnoterapistler Konseyi – tepe bir gurup olan ve Avustralya da klinik hipnoterapistlerin çıkarlarını temsil eden teşkilat – ile temasa geçilmiş ve onlarda belge sunmaları için davet edilmişlerdir. Tüm bu organizasyonlar Komite'nin davetine cevap olarak yazılı belge sunmuşlardır. Klinik Hipnoterapistler Konseyi ayrıca soruşturmaya sözlü delil sunmuştur.

Komite yaptığı inceleme'nin parçası olarak Sağlık Bakanlığından Kıdemli Siyaset Memuru, Bayan Kay Anastassiadis'i ve Baş Siyaset Memuru, Bayan Lee Wightman'ı, konunun geri planı hakkında bilgi sunması için davet etmiştir.

Hipnoz ile ilgili diğer iki sunum Avustralya Hipnoterapistler Birliği ve Queensland Hipnoz Birliği tarafında yapılmıştır.

GİRİŞ

Güney Avustralya' da, hipnoz uygulamaları yasalar ile düzenlenmiştir. Bilhassa, Psikolojik Uygulamalar Yasası 1973 (SA) 39. fıkrası, hipnoz uygulanmasını belli kayıtlı mesleklere kısıtlamıştır. Bunlar psikologlar, tıbbi pratisyenler, dişçiler ve özel durumlarda öngörülmüş/saptanmış kişilerdir.

Eylül 2006' da, diğer konular ile birlikte bu kısıtlamanın kaldırılması için

Eyalet Hükümeti, Psikolojik Uygulama Yasa Tasarısı çıkardı. Parlamento tartışmaları sırasında, eğitimsiz ve kalifiye olmayan kişilerin hipnoz ve hipnoterapi uygulamaları için fırsat yaratacağı endişesi dile getirildi. Bu endişeler, bu konuda rapor hazırlanması için Sağlık Bakanlığını harekete geçirdi. Raporun adı: Hipnoz Uygulanmasına Bağlı Verilen Zararlar ile Kayıtlı ve Kayıtsız Sağlık Pratisyenleri için Olası Davranış Kurallarının Geliştirtmesi Raporu.

Hipnoz konusunun incelenmesinde Sağlık Bakanlığı, hipnozun yararları ve zararlarıyla ilgili olarak bilimsel literatüre başvurmuştur. Ayrıca, bakanlık, hipnoterapi ile ilgili profesyonelleri ve tüketiciyi koruma konusunu, uluslararası ve Avustralya'daki düzenleyici yaklaşımlarını da incelemiştir. Rapor, Güney Avustralya'da hipnoz tatbiki üzerinde bulunan kısıtlayıcı şartların kaldırılması sonucuna varmıştır.

TANIM

Komite 'hipnoz' ve 'hipnoterapi' terimlerinin çoğunlukla birbiriyle değiştirilebilinir şekilde kullanıldığını kaydetmiştir. Soruşturmaya sunulan deliller terimlerin berrak bir tanımdan yoksun olduğunu önermektedir. Sağlık Bakanlığına göre hipnoz genellikle şöyle tanımlanır:

> Bilincin farklı bir konum da/ruh halinde olması, telkine yanıt verme halinin artması olarak nitelendirilmektedir. Hipnotik konuma erişim, hipnozcu veya hipnoterapist tarafından ilk önce vücudun gevşemesi/ rahatlaması sağladıktan sonra müşteri/hastanın dikkatini dar bir alan içinde ki nesnelere veya fikirlere yönlendirme ile sağlanır. Prosedür, zihinin farklı seviyelerine erişimde kullanılarak kişi de olumlu davranış değişikliklerine etki etmede ve çok sayıda sağlık sorununun tedavisinde kullanılır.[4]

Bununla birlikte Sağlık Bakanlığı raporu "hâlihazırda hipnozun evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımının olmadığını" belirtir.[5]

Ancak rapor – genellikle bir eğlence şekli olarak kabul edilen – , 'sahne hipnozunu' diğer hipnoz biçimlerinden ayrı tutmaktadır. Bu nedenden dolayı, bu konuyu soruşturmaya dâhil etmemiş ve tatbikinin 'tartışmalı bir ilgi alanına girmesinden dolayı ayrı bir mülahaza gerektiğini' kaydetmiştir.[6]

HİPNOZUN OLASI FAYDALARI

Sağlık Bakanlığı raporu, 'hipnoz'un ilave/yardımcı terapi olarak yararlı ve güvenli olması ile ilgili ortaya çıkmaya başlayan ümit verici bazı kanıtların olduğunu,' işaret etmektedir. Örnek olarak önemli bir ameliyattan sonra ağrı/ sancı yönetimine faydalı olabilir ve iyileşme sürecinde daha iyi bir ilerleme sağlayabilir. Ayrıca yardımcı bir yöntem olarak, astıma ve hassas bağırsak sendromu / spastik kolon gibi kronik sağlık sorunlarının yönetiminde hizmet edebilir. Rapor ayrıca hipnozun yeme, uykusuzluk ve nikotin bağımlılığı gibi sorunları yönetmek için kullanıldığını kaydederken 'yapılan çoğu araştırmaların, yararlı veya güvenli olduğunu tesis edecek yeterli taban oluşturmaması, araştırma tasarımının yetersizliğinden, açık net sonuçların eksikliğinden ve küçük boyutlu tutulmasından kaynaklanmaktadır.'

HİPNOZUN OLASI ZARARLARI

Sağlık Bakanlığı raporu hipnozun sağlık ile ilgili koşullara çeşitli şekillerde yardımcı olma potansiyeli karşısında zarar da verebilme açısından küçük bir riskin olduğuna işaret etmektedir. İlgili bilimsel literatürü gözden geçirdikten sonra rapor hipnoza bağlı zararların olmasına karşın bunların 'yaygın olmadığı' ve eğer belli koşullar sağlanırsa minimize veya önlenebilir olduğu sonucuna varmıştır:

- Hipnoterapi talim ve eğitim müfredatının bu konuları düzgün bir şekilde kapsaması
- Uygulama kapsamı da dahil, hipnoz tatbikinde, yetkinlik için milli standartlar koyulmasının tesis edilmesi
- Hipnoterapi derneklerinin etkin, milli, gönüllü olarak kendi kendini düzenleyen bir tertibi tesis etmeleri[8]

Rapor, ehil olmayan hipnoterapistlerin şu an uyguladıkları hipnozun faydalı ve güvenli olduğu konusunda bilimsel kanıtların kıt olmasını gözlemlerken, 'kamunun büyük bir risk altında olduğunu gösteren kanıtların yeterli olmamasından dolayı' uygulamanın 'yasaklanmasına gerek olmadığı' sonucuna ulaşmıştır.[9]

MESLEKİ DERNEKLER

Sağlık Bakanlığı raporu, hipnoz ve hipnoterapi hizmeti verenleri temsil eden çok sayıda meslek kuruluşu'nun olduğunu ancak bunların standartları ve akreditasyonlarının birbirinden epeyce farklı olduğuna işaret etmektedir.

Bu derneklerin çoğunluğu benzeri mesleki uygulama/davranış kurallarını ve şikâyet mekanizmalarını tesis etmekle birlikte, bakanlık aşağıda ki konulara işaret eder:

- Sağlık hizmeti tüketicileri 'şikayetin yapılacağı ilgili birliği tespit etmekte' halen zorlanmaktadır
- "Şikâyetlerin araştırılabilmesi için kamuya karşı sorumluluk mekanizmalarının sınırlı olması" ve
- Eğer ve ne zaman 'bir hipnoterapistin' mesleğe veya etiğe aykırı hareket ettiği saptansa,' 'birliğin' yanıt verme yetkisi sınırlı kalmaktadır. [10]

Komitenin Yorumu

Komite bu mesleki derneklerden bazılarının mesleki davranış kurallarının tesis edilmesinde ve sürekli eğitimin uygulanmasında diğerlerine göre daha aktif davrandığını kabul etmektedir. Komite hipnoz ve hipnoterapi hizmeti veren bu mesleki kuruluşların birleştirilmesini arzu etmektedir. Komite sahte, kayıtsız, men edilmiş sağlık pratisyenleri soruşturmasının bir parçası olarak şu anda büyük sayıda mesleki dernek ve buna benzer kuruluşların talim ve eğitim standartlarını daha detaylı düzeyde incelemektedir.

PSİKOLOJİK UYGULAMALAR YASASI 1973

Güney Avustralya da Psikolojik Uygulamalar Yasası 1973; 'hipnoz tatbikini/ uygulanmasını', kayıtlı psikologlar, pratisyen hekimler ve ferdi olarak onaylanmış diş hekimleri ile sınırlamıştır.

Özellikle, 4. bend , 39. fıkra – Hipnoz uygulanması/tatbikinin sınırlamaları hakkında:

39 – Hipnoz uygulanması

(1) Aşağıdaki mesleklerden hariç olarak –

(a) Kayıtlı psikologun, sıradan psikolojik uygulamalarının süresi içinde (sic); veya

(b) Yasal olarak ehil pratisyen hekimin, sıradan uygulamalarının süresi içinde (sic); veya

(c) Diş Hekimleri Yasası 1931'de tanımlanan, diş hekimliğini yasada belirtildiği gibi uygulayan ve Kurul tarafından onaylanan diş hekimi veya

(d) Kurul tarafından kendisine neye göre ve hangi şartlar altında uygulayacağı izah edilmiş öngörülen kişiler (sic),

Hiçbir kimse hipnoz uygulaması/tatbiki yapmayacaktır.

Cezai hüküm: Beş yüz Avustralya doları veya 3 ay hapis.

Sağlık Bakanlığına göre, Nisan 2008'den itibaren, Güney Avustralya Psikoloji Kurulu (SAPB) tarafından Güney Avustralya'da hipnoterapi uygulayan sadece dört hipnoterapist onay aldı. Ancak, trans işi, gevşeme/istirahat/dinlenme, rehberli görsel betimleme/imgeleme veya derin meditasyon adı altında bazı kişilerin hipnoz uygulaması olasıdır. Sağlık Bakanlığına göre bu uygulamalar ile ilgili yapılan bir şikâyet SAPB'nin salahiyet alanına girmeyebilir.

PSİKOLOJİK UYGULAMA YASA TASARISI 2006

Hipnoz uygulaması üzerindeki bütün sınırlamaların kalkmasını amaçlayarak Psikolojik Uygulama Yasa Tasarısı 2006, parlamentoya 27 Eylül 2006'da sunulmuştur. Sınırlamaların kalkmasını içeren gerekçeler:

- Müşteri gurubuna, geniş halk kesimlerine veya uygulayana, olan riskin, işin doğası gereği ve şiddetinin ölçüsünden dolayı hipnoz ve hipnoterapi uygulamalarının herhangi bir düzenleme gerektirmediğidir.
- Farklı mesleklerden veya disiplinlerden olanlar, hipnozu bir ücret veya bir ödül karşılığı olarak kullanmak isteyebilir ancak, yasanın 4.

bendi 39. fıkrası'nda belirtilen nedenlerle bundan alıkonulmuşlardır.

- Hipnozun tanımlanmasında ve ilgili uygulamaların yasa ile hipnoz uygulaması olarak tanımlanmasında güçlükler vardır. Farklı bir ad altında benzer bir hizmet verilebilinir.

- Bu yasa 'bazılarına', örnek olarak bu konuda vasıflı veya vasıfsız olsun, pratisyen hekimlere ve psikologlara bu hizmeti verme yetkisi tanımaktadır. [12]

Yasa Tasarısı henüz parlamentodan geçmemiştir. Geçtiği takdirde Psikolojik Uygulamalar Yasası 1973'ü yürürlükten kaldırmış olacaktır.

POLİTİK KAPSAM

Sağlık Bakanlığı raporunda diğer birçok milli ve eyalet girişimlerinin bu konuya etki ettiğini belirtmiştir.[13]

Milli Rekabet Politikası Anlaşması

İngiliz Uluslar Topluluğu ve tüm eyalet ve bölge topraklarının hükümetleri Rekabet İlkeleri Anlaşmasını 1995'de imzaladılar. Anlaşma, sınırlamanın tüm halka faydalı olduğunu ve bu amaca ancak yasal yolla ulaşılabilirliğin ve yararının bedelinden daha yüksek olduğunu göstermesi dışında, yasaların rekabeti sınırlamamasını belirtmektedir.

Milli Rekabet Politikası Anlaşması kapsamında, tüm Avustralya Eyaletleri ve Bölge Toprakları, sağlık pratisyenleri yasasını tetkik ederek, milli rekabet ilkeleri ile uyumlu olduğunu, temin etmeleri gerekmektedir.

Güney Avustralya Psikoloji Uygulamaları Yasası -1973 ile ilgili Milli Rekabet Tetkik Heyeti

Sağlık pratisyenleri yasasının incelenmesi ile ilgili olarak 1990 sonlarına doğru Milli Rekabet Tetkik Heyeti, Güney Avustralya Psikolojik Uygulamalar 1973'ü inceledi. Bunu yapması ile İnceleme Heyeti hipnoza ait olan tüm referansların silinmesini tavsiye ederken, farklı meslek dallarında çalışanların hipnozu meslekleri kapsamında kullanmak isteyeceklerini fakat yürürlükteki yasanın 4. bendi 39. fıkrasınca belirtilen hükümlerinden dolayı alıkonulduklarını kaydetti.

Üstelik İnceleme Heyeti, Psikolojik Uygulamalar Yasası 1973'ün 4. bendinde ki 'hipnoz' tanımının sınırlı anlamı olduğunu başkalarının benzer veya aynı hizmeti 'hipnoz' kelimesini kullanmadan sunmalarına izin verdiğini tespit etmiştir. Psikolog veya pratisyen hekimlerin, konu hakkında herhangi bir eğitimleri olup olmadığına bakmaksızın hipnoz uygulamalarına müsaade ettiğinden dolayı Yasanın 39. fıkrasının etkinliği sorgulandı.

Milli Rekabet Tetkik Heyeti ayrıca, hipnozun uygulanmasından kaynaklanan zararlar ile ilgili kanıtların az olduğunu ve ek olarak 'hipnoz' ve benzeri 'hipnoterapi' gibi terimlerinin tanımlanmasında halen güçlükler olduğuna işaret etti.

Heyetin bulgularının sonuçları neticesinde, Eyalet Hükümeti, Psikolojik Uygulama Yasa Tasarısı 2006'yı geliştirdi, tüm Avustralya 'da geçerli ve benzeri yasalara hizalı olarak bu tasarıdan hipnoz referansını çıkardı.

Avustralya Sağlık Bakanlığı Danışma Konseyi (AHMAC) ölçütleri ve düzenleme kapsamında olmayan sağlık mesleklerinin düzenlenmesinin işlemi

Avustralya Sağlık Bakanlığı Danışma Konseyi (AHMAC) düzenleme kapsamında olmayan herhangi bir sağlık mesleğinin düzenleme altına alınıp veya alınmamasının belirlenmesi için gerekli işlemleri tesis etti.

Bir mesleğin yasalar ile düzenleme kapsamında olup olmamasını değerlendirebilmek için bazı ana kıstaslar belirledi. İşbu kıstaslar/ölçütler (Mart 2007'de yeniden onaylanan) şunlardır:

- Sağlık Bakanlarının herhangi bir mesleğin düzenlenmesi ile ilgili sorumluluğu alması uygun mudur yoksa belirtilen meslek başka bir bakanlığın alanına mı girmektedir?
- Mesleğin icrası, halkın sağlığına ve güvenliğine zarar verecek önemli bir risk taşıyor mu?
- Yürürlükte olan düzenlemeler veya diğer mekanizmalar sağlık ve güvenlik konularını karşılamakta başarısız mı?
- Söz konusu olan mesleğe düzenleme uygulanması mümkün müdür?

- Söz konusu olan mesleğe düzenleme uygulanması elverişli midir?
- Düzenlemenin halka olan faydaları, açıkça, potansiyel olumsuz etkilerinden daha mı ağır basıyor?

AHMAC'ın hipnoz ve hipnoterapi üzerindeki kararları

AHMAC 1996'da, ispatlanabilinir bir zararı olmaması gerekçesi ile hipnoz'un düzenlenmesinin gerekli olmadığını belirledi.

DÜZENLEYİCİ TEDBİRLER

Sağlık Bakanlığı raporu yürürlükte olan hipnoz uygulaması ile ilgili yasal kısıtlamaların neden kaldırılmasını açıklarken, bazı tedbirlerin alınmasını önemle tavsiye ediyor. Bakanlığın raporu özellikle, kayıtsız sağlık pratisyenleri (vasıfsız hipnoterapistler dâhil) için mesleki davranış kuralları'nın geliştirtmesini gözetilmesini New South Wales (NSW) ve Yeni Zellanda' da olan sistemlerin örnek alınmasını öneriyor.

Komite New South Wales'in kayıtsız sağlık pratisyenleri için mesleki davranış kuralları 1 Ağustos 2008'de yürürlüğe koyduğunu anlamıştır.[14] Bu kurallar yapılan Sağlık Yasası Tadilatı (Kayıtsız Sağlık Pratisyenleri) Yasası 2006'da yapılan değişiklikleri desteklemektedir ve NSW Sağlık ve Bakım Şikâyetleri Komisyonunun yetkilerini aşağıda belirtilen hususlar da artırmaktadır:

- Natüropat, akupunkturcu ve psikoterapist gibi kurula kayıt yaptırmamış kayıtsız sağlık hizmeti verenlerin
- Kaydı silinen veya geçici olarak men edilmiş veya kayıt istenmeyen bir alanda çalışmak isteyenler
- Kaydı ile ilgisi olmadığı konularda çalışmak isteyen kayıtlı pratisyenler

Komiteye konu'nun geri planı ile ilgili referans bilgi sunan Sağlık Bakanlığı Kıdemli Siyaset Memuru Bayan Kay Anastassıadis'ın ifadesi:

> New South Wales'de kayıtsız sağlık pratisyenleri ile ilgili mesleki davranış kuralları, ilgili sağlık-bakım mesleklerinden olan veya hizmet veren, çok farklı organizasyonlara ve kişilere danışılarak geliştirildi.

> Bu kurallar ile ilgili koyulan şartlar Sağlık Mevzuatı Tadilatı Yasası'nın altında New South Wales Halk Sağlığı Yasası 1991'in içinde ve Sağlık Mevzuatı Tadilatı (Kayıtsız Sağlık Pratisyenleri) Yasası 2006'da bulunur... Yasanın kapsamında 'kayıtsız sağlık pratisyeni' herhangi bir sağlık hizmeti veren ve NSW sağlık meslek kaydı Yasası kapsamında kaydını yaptırmamış kişiye denir. Buna psikologlar, psikoterapistler, masaj terapistler, naturopatlar, herbalistler/bitki-ot uzmanı, reiki, terapist, homeopatlar ve diğer yardımcı ve alternatif tıp üzerine çalışan sağlık pratisyenleri dahil edildiğinde, uygulama çok geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.[15]

Yeni Zelanda'da ki kurallar ile ilgili yaptığı izah da Bayan Anastasias'ın ifadesi:

> Bu kurallar, Yeni Zelanda'da sağlık hizmetlerinden yararlanan bütün tüketicileri ve özürlüleri kapsayarak onlara belli haklar tanımakta ve ilgili hizmeti verenlere ilgili sorumluluklar yüklemektedir. Kuralların uygulanması ile ilgili yelpaze çok geniş olup hizmeti ister ödenmiş veya ödenmemiş olsa dahi, halka veya halkın bir kısmına sağlık hizmeti veren veya verdiğini ilan eden herhangi bir kişi veya kuruluşa kadar uzanır. Dolayısı ile bu kurallar, doktorlar, hemşireler gibi tüm kayıtlı sağlık meslekleri ile birlikte, alternatif terapi gibi herhangi bir düzenleme kapsamında olmayanları da kapsamaktadır. [16]

Sağlık Bakanlığı raporu, davranış kurallarının tesisinde esas sorunun yasal çerçevenin etkinleştirilmesine verilen önem oluşturmaktadır. Güney Avustralya Sağlık ve Cemiyet Hizmetleri Şikâyet Yasası 2004'ün bunu tesis edebilecek en uygun kanun olduğuna işaret etmektedir. Rapor'd ayrıca milli talim müfredatı standartlarının geliştirilmesi için araştırma yapılması ve vasıfsız hipnoterapi uygulama standartlarının etkin ve güvenli olması için vasıfsız hipnoterapi – yürürlükteki yasada belirtilmeyen meslek gurubundan veya hipnoterapi dışında başka mesleği olmayanlar - ile hekimler ve psikologların hipnoterapi mesleklerinin işbirliğini sağlayacak yöntemlerin olması gerektiği vurgulanmaktadır.

DİĞER KANITLARIN ÖZETİ

Toplamda, komiteye 7 belge sunuldu (5 yazılı ve 2 sözlü).[17]

Bu sunumlardan biri Güney Avustralya Hipnoz Cemiyeti (SASH)'den idi - hipnoz uygulayanların mesleki bir derneği - ayrıca, üyelerinin Güney Avustralya'da hipnoz uygulamasına izin verilen 3 meslekten birinden olması - yani pratisyen hekimler, psikologlar ve diş hekimlerinden teşekkül eden bir dernek. SASH'a göre:

> Güney Avustralya'da hipnoz uygulaması tamamı ile yasal düzenleme dışında bırakılmamalıdır. Eğer bu teknik (hipnoz) sağlık alanında hiçbir eğitimi olmayanlar tarafından tatbik edilirse kamu için önemli potansiyel zararları olabilir. [18]

SASH bazı 'bazı düzenlemelerin' kalkmasını desteklemekle birlikte hipnoz uygulamasının sağlık mesleğinden ve mesleki kuruluşlara bağlı olanların himayesine bırakılmasını öngörmektedir. Sağlık mesleğinden olanların [hipnoz kullanma] konusunda en azından Güney Avustralya Hipnoz Cemiyetinin belirlediği standart da nizami eğitim almasın tavsiye etmektedir.[19]

Buna mukabil, başka bir sunum ise bazı psikologların hipnoz uygulamaları ile ilgili, yürürlükte ki sınırlamaların kalkmasına direndiğini ve uygulamanın verebileceği zararlar ile çok az ilgili olduğunu fakat, daha çok 'rekabet ve gelir kaybı konusunda geçerli nedenler'[20] olduğunu vurgulamaktadır.[20] Sunum ayrıca, son 20 yılda 'hipnoterapistler ile ilgili eğitim/talim saatleri, gerekli nitelikleri ve akreditasyonları... psikologların hipnoterapi eğitimini yüzlerce saat aşmakta ve bazı psikologlar Üniversite eğitimlerinin dışında bu eğitim için çaba göstermekten kendilerini sakınmaktadır.'[21] Komite yürürlükteki yasanın, bazı kayıtlı mesleklerden olanlara, hipnoz konusunda hiçbir eğitimi olmadan, hipnoz uygulamasına, izin vermesinden kaygı duymaktadır.

Güney Avustralya'da hipnoz'un gözetiminden sorumlu olan kurul, (kayıtlı pratisyen hekimlerin dışında) Güney Avustralya Psikoloji Kurulu (SAPB)'nun Sağlık Bakanlığı raporu ve uygulama ile ilgili sınırların kalkmasının teklifi hakkında görüş belirtmesi istendi. Buna karşın, SAPB, raporda ki 'bulguların ve ulaşılan sonuçların' doğruluğunu destekleyerek Psikolojik Uygulamalar Yasası 1973'deki sınırlamaların kalkmasını beyan etti.

Hipnoz ile ilgili diğer iki sunum Avustralya Hipnoterapistler Birliği ve Queensland Hipnoz Derneği tarafından yapıldı. İki sunum da Sağlık Bakanlığı bulgularının ulaştığı sonuçları destekler nitelikteydi ve Güney Avustralya'da hipnoz uygulaması üzerinde ki kısıtlayıcı şartların kaldırılması tavsiyesini destekledi.

Komitenin Görüşü/Yorumu:

Komite Güney Avustralya Hipnoz Cemiyetinin (SASH) endişe ettiği ifadeleri kaydeder ve halkın eğitimsiz ve acemi tatbikçilerden korunmasını sağlamak gayesi ile hipnoz uygulamaları ile ilgili yeni bir yasal çerçevenin yürürlüğe sokulmasından önce yürürlükteki sınırlamaların kaldırılmasını desteklememektedir.

SON SÖZLER

Komite, Sağlık Bakanlığının Hipnoz Uygulanmasına Bağlı Verilen Zararlar ile Kayıtlı ve Kayıtsız Sağlık Pratisyenleri için Olası Davranış Kuralları'nın Geliştirtmesi Raporunu tetkik etmiştir. Komite raporun hipnoz ve hipnoterapi konusunda Avustralya ve uluslararası pek az ülkede düzenleyici hükümler olduğu değerlendirmesini kaydeder. Komite, ayrıca, Psikolojik Uygulamalar Yasası 1973 (SA) (Milli Rekabet Politikası Anlaşması kapsamında) ile ilgili daha önce yapılan bir incelemenin,'diğer mesleklerin hipnoz uygulamasını tedavi şekli olarak kullanmasına izin vermek için yürürlükteki yasanın kaldırılması tavsiyesini kaydeder.

Komite Sağlık Bakanlığı raporundaki ehil olmayan hipnoterapistlerin uyguladığı hipnoz ve hipnoterapinin güvenli ve yararlı olduğu konusunda bilimsel kanıtların zayıf olduğu ancak, 'bu uygulamanın vereceği zararlardan dolayı kamunun büyük bir risk altında olduğunu gösteren kanıtların yeterli olmamasından dolayı yasaklanmasına gerek olmadığı'[22] sonucunu kabul eder. Bunun yanında, raporun, hipnozun ilave/yardımcı terapi olarak yararlı ve güvenli olması ile ilgili ortaya çıkmaya başlayan ümit verici kanıtların olduğu, bulgusunu kaydeder.[23]

Komite, Sağlık Bakanlığı raporunun bulguları ile ilgili olarak yürürlükte bulunan hipnoz ile ilgili yasal sınırlamaların kalkmasını desteklemektedir.

Ancak, uygun standartlarda düzgün eğitim almış kişilerin hipnoz uygulamasını kabil kılmak için yeni bir yasal çerçevenin yürürlüğe sokulmasını kuvvetle destekler.

Dolayısı ile, Komite aşağıda belirtilen tavsiyeleri yapar:

1. Komite Sağlık Bakanının milli rekabet ilkeleri ile uyumlu olarak – hipnoz uygulamasını belli sağlık mesleklerine sınırlayan, yürürlükteki yasal kısıtlamaların kaldırılmasını tavsiye eder.

2. Komite, Sağlık Bakanının:

   a) Hipnoz ve hipnoterapide, Güney Avustralya'ya uygunluğunun ve uygulanabilecek diğer düzenleyici modellerin meziyetlerinin incelenmesini;

   b) Geniş bir yelpazede bulunan ve halen kayıtsız olan sağlık pratisyenlerini kapsayacak yeni bir yasal çerçevenin yürürlüğe sokulmasını ve hipnoz ile hipnoterapinin bu çerçeve içine alınmasını temin etmesini;

   c) Yeni düzenleyici çerçevenin bir parçası olarak hipnoz ve hipnoterapi eğitim ve talimi'nin düzgün standartlarda verilmesinin tesis edilmesini, sağlamayı tavsiye etmektedir

3. Komite:

   a) Sağlık Bakanlığının iki yıl içinde, yeni düzenleyici çerçevenin yürürlüğe sokulmasının, hipnoz ve hipnoterapi uygulamalarında güvenlik ve yararına yaptığı etkiyi tayin etmek için, bir değerlendirme çalışması yapmasını;

   b) Bu değerlendirmelerin sonuçlarını ilgili makam, kuruluş ve kişilere iletilmesini ve halka açıklanmasını tavsiye eder. Konseyi Üyesi

(Avustralya Parlamentosu üst kanadı)

Başkan Üye

TANIK LİSTESİ

Hipnoz soruşturması ile ilgili olarak aşağıda belirtilen şahıslar sözlü ifade vermişlerdir.

15 Eylül 2008

Klinik Hipnoterapistler Konseyi

– Bay Alan Stubenrauch, Başkan

– Mr Bruce Richardson, Başkan Yardımcısı

27 Ekim 2008

Sağlık Bakanlığı

– Bayan Kaye Anastassiadis, Baş Siyaset Memuru, Siyaset & Yasama Birimi

– Bayan Lee Wightman, Baş Siyaset Memuru, Siyaset & Yasama Birimi

SUNULAN BELGELER LİSTESİ

Hipnoz uygulaması ile ilgili olarak yapılan soruşturmaya aşağıda belirtilen kuruluşlar belge/yazılı ifade sunmuşlardır:

– Avustralya Hypnoterapistler Derneği

– Klinik Hipnoterapist'ler Konseyi

– Queensland Hipnoz Derneği

– Güney Avustralya Psikoloji Kurulu

– Güney Avustralya Hipnoz Cemiyeti

EK 1: YÖNERGE

Sosyal Kalkınma Komitesi

Güney Avustralya Parlamentosu

SAHTE, KAYITSSIZ &MENEDİLMİŞ

SAĞLIK PRATİSYENLERİ

Bu yönerge Komiteye Hon. P L White'ın önergesi ile (Meclis Üyesi) Çarşamba 20 Haziran 2007' de havale edilerek ~

> Sosyal Kalkınma Komitesi tarafından sahte, kayıtsız, menedilmiş sağlık pratisyenleri konusunun araştırılması ve rapor verilmesi ve bilhassa –
>
> a) Güney Avustralya'da ki yaygınlığı;
>
> b) Uyguladıkları yöntemler, ilgili sağlık ve güvenlik riskleri;
>
> c) Verdikleri hizmetleri teşvik/ilerletmek için kullandıkları yöntemler, hasta ve savunmasız insanların istismar riski;
>
> d) Önlemler, düzenleyici veya halkı daha iyi koruyabilmek için alınabilecek önlemler; ve
>
> e) Diğer ilgili tüm sorunlar.

İlaveten, 7 Mayıs 2008'de Genel Kurul (Parlamentonun aşağı kanadı) Sağlık Bakanı'nın verdiği önerge üzerine şu kararı aldı:

> Sosyal Kalkınma Komitesi "Hipnoz Uygulanmasına Bağlı Verilen Zararlar ile Kayıtlı ve Kayıtsız Sağlık Pratisyenleri için Olası Davranış Kuralları'nın Geliştirtmesi Raporu"'nu, sürdürdüğü "sahte, kayıtsız, menedilmiş sağlık pratisyenleri" tahkikatı bağlamında inceleyecektir.

YAZARIN DİĞER KİTAPLARI

Geçmişin Hipnozunu Bozmak

Gerçek iyileşmeye açılan kapı

Asla iyileşemez olarak kabul edilen hastalıklar gerçekten iyileşemez mi? Ya da iyileşirse bu sadece bir mucize midir? 21. yüzyılda, Tıp dünyası bu kadar olanak içinde kronik hastalıkların kökünü kazıyacak teknikleri neden üretemiyor? Çünkü günümüz tıp dünyası insan vücudunu bir makine olarak görüyor. Zihin kavramını dışlıyor. İnanç ve duyguları, hastalıkların oluş mekanizmaları içinde kabul etmiyor.

Bu kitap zihin kavramını hastalıkların oluş nedenleri arasında ilk sıraya aldığımız ve iyileştirmeye bu açıdan yaklaştığımız takdirde, iyileşemez denilen birçok hastalığın ya da sorunun iyileşebileceğini ileri sürüyor. Bu amaçla da hipnozun nasıl hastalıklara neden olduğunu ve yine hipnoz yoluyla bu hastalıklardan nasıl kurtulacağımızı anlatmaya çalışıyor. Zihin; düşünce, davranış, duygular, inançlar ve ruhsal enerjiyi içeren bir kavramdır. Bilinç ve bilinçaltı bir bütün olarak zihni oluşturur. Bilinçaltı bizim hayatta kalmamız için çalışan ve bu amaçla kendi kendine öğrenen bir bilgisayardır. Öğrendiği her ilk bilgiyi bu programa dâhil eder. İlk bilgiler zihinde hipnoz etkisi yaratır ve zaman içinde değişemez bir güç halini alır. Çoğu kişi farkında olmadan bu hipnoz gücünün etkisi altında yaşar. Bu güç bazı durumlarda kişinin aleyhine işleyen bir programa döner ve hastalıkları ortaya çıkarır. Geçmişin hipnozunu bozarak bu hastalıklardan kurtulmak mümkündür. Regresyon hipnoterapisi, geçmişin zihinde hastalık yaratan olaylarını araştırır, ortaya çıkarır. İşe yaramayan programları ortadan kaldırır. Bu araştırmalar kanser gibi ağır hastalıkları ilk başlatan olayların bazen anne karnında bazen doğum anında oluştuğunu açığa çıkarmıştır. Kitapta hipnozun ne olduğu, geçmişin hipnozunun nasıl ortadan kaldırıldığı, iyileşmenin nasıl gerçekleştiği örneklerle anlatılmıştır. Ayrıca günümüzde hipnozun kötü kullanılarak nasıl toplumsal hastalıkları körüklediğini de okuyacaksınız.

EFT ile İyileşin İyileştirin

Yeniden Hisseden İnsan Olmak

Duygular, bir şekilde bedende bozuk bir enerji olarak biriktiği için enerji kanalları tıkanmaktadır. EFT, duyguları boşaltmak için uyguladığımız bir tekniktir. Enerji kanalları olumsuz enerjiden arınınca zihin-beden yeniden düzgün çalışmaya ve işlemeye başlar. Bu açıdan EFT hızlı ve etkin sonuç veren bir tekniktir.

Bu kitabın amacı, kişilerde olumlu değişimler yaratmak için olumsuz duygularından kurtulmalarını kolaylaştırmaktır. EFT bedende birikmiş duyguları temizleme aracıdır. Bu nedenle duyguların ne olduğunu, bedende nasıl işlediğini anlamadan yapılacak EFT çalışmalarının verimi düşük ve etkisiz olacaktır.

EFT'nin temel amacı iyi hissetmeyi sağlamaktır. İyi hissetmeyi sağlamak, düşünce düzeyinde olmaz. Duyguları hissederek ve boşaltarak olur. Duyguların onaylanması iyileşme yolunda atılmış önemli bir adımdır. Hislerinize saygı gösterin. Onlar size sorunu çözmek için gerekli olanları söyleyecektir.

Birikmiş duyguların enerji, kanallarımızı tıkadığını ve bu birikmiş duyguların, bu gün yaşadığımız sorunları yarattığını, aynı zamanda bu duyguların, problemlerimizin hem nedeni, hem de bizi çözüme götürecek işaretler olduğunu anladığımızda, duygularımızın bedensel hislerimizle bağlantısını kurduğumuzda, olumsuz duyguları boşaltmak daha kolay ve etkili olacaktır. Bu kitabı okurken; duygularınıza saygı gösterin ve onları HİSSEDİN.

Hipnoz ve Beyin

Modern araştırmaların ışığında hipnoz kavramına bilimsel bakış

Hipnoz gerçek mi? Yoksa uydurma bir kavram mı?

Hipnoz bilimsel bir yöntem mi? Yoksa herkese göre değişen bir anlayış mı?

Beyinde hipnozun özel bir karşılığı var mı?

Hipnoz bilimsel olarak incelenebilir mi?

Hipnoz 100 yıldan fazla bir süredir hemen her kesimin ilgisini çeken bir konu. Bilim ve tıp dünyasında tartışılan ve çoğu bilimsel kesim tarafından gerçekçi ve bilim dışı bulunan bir kavram.

Ama tüm bu tartışmalara rağmen özellikle beyinin işlevleri ve bilinç konularında araştırma yapan belli bir kesim araştırmacı son 20-25 yıldır hipnozu modern tekniklerle araştırmaya ve bilimsel makalelerini yayınlamaya devam ediyorlar. Bu araştırmalarla hem hipnozun hem de trans durumlarının ne olduğunu anlamaya çalışıyorlar.

Bu kitapta yazar kendi merakı için araştırdığı bu konuyla ilgili derlediği bilgileri bilimsel araştırmaların ışığı altında hipnoza ilgi duyan ve çalışma yapan kişilerin yararına sunuyor.

Kitaptan alıntılar;

- O halde hipnoz yönetici sistemler arasındaki iletişimi bozarak "ben yapıyorum" hissinin ortadan kalkmasına neden oluyor diyebiliriz.

- Beyinde herhangi bir telkinin ya da görevin yerine getirilmesi tek bir merkezin denetiminde ya da kontrolünde değildir.

- Hipnotik şahıslar arasında bir talimatı yerine getirirken belirgin farklılıklar vardır. Aşırı hipnoza yatkın kişilerden bir bölümü

talimatları yerine getirirken karmaşık bilişsel taktikler kullanır. Aynı talimatın farklı iki hipnoz virtüözü tarafından farklı yollardan yerine getirildiği bildirilmiştir.

- Hipnozu hipnoz yapan bu istemsizlik algısıdır.

- Bu nedenle bir hipnotik yanıt oluşturmak için gerçek niyetlerden bu niyet hakkındaki düşünceyi koparmak yeterli olacaktır.

- Hipnoz indüksiyonu hipnoza hassas kişilerin beyinlerinde bazı nörofizyolojik değişiklikler yapmaktadır. Ancak bu değişiklikler beyinde özel bir durumun varlığını işaret etmekten uzaktır. Hipnotik ortamda saptanan çoğu değişiklik normal uyanıklık halindeki değişik durumlarda da saptanabilmektedir.

Hipnoz Telkinleri

Terapistler için hipnoz telkinleri

Terapi yapmak kişide içsel değişim yaratmak demektir. Terapiden beklenen terapi olan kişinin yaşadığı ve onu mutsuz eden durumlarla baş edecek yeni bir güç kazanması için öncelikle kendi içinde yeni bir enerji ve güç bulmasıdır. Hipnoz telkinleri esas olarak bu amaca yöneliktir. Kişide yarattıkları içsel değişim kişide yeni eylemlere geçecek gücü sağlar. Hipnotik telkinleri aslında terapi yapan herkesin bilerek yada bilmeden kullandığı değişik iletişimlerin içine gömülüdür. Ancak bu işlemi daha yapısal ve bilinçli kullanmak terapiden beklenen etkiyi arttıracaktır. Terapilerini daha etkin hale getirmek isteyen terapistler bu kitaptaki hipnoz telkinlerinden son derece olumlu sonuç alacaklardır. Bu kitapta, daha önce Geçmişin Hipnozunu Bozmak, Hipnozun Kitabı, EFT ile İyileşin ve İyileştirin ve Hipnoz ve Beyin isimli kitapları yazmış olan Dr. Bülent Uran kendi çalışmaları sırasında değişik kaynaklardan topladığı ve kendine göre derlediği ve değiştirdiği hipnotik telkinleri paylaşmaktadır.

Kitap terapi yapan ve tıp doktoru, psikolog, psikolojik danışman, rehber öğretmen, aile danışmanı, sosyal hizmet uzmanı, yaşam koçu, diyetisyen gibi meslekleri uygulayanlar için rehber bir kaynak amacını taşımaktadır.

Bülent Uran Eğitim ve Danışmanlık Eğitim Materyeli

www.bulenturan.net

Erken Boşalma Olgusuna Regresyon Hipnoterapisinin Uygulanması

1. Kedi Fobisi Olgusuna Regresyon Hipnoterapisinin Uygulanması
2. Panik Atak Olgusuna Regresyon Hipnoterapisinin Uygulanması
3. Regresyon Hipnoterapisi İle Uygulamalar
4. Regresyon Hipnoterapisine Hazırlık İçin Ön Görüşme Teknikleri
5. Sosyal Fobi Olgusuna Regresyon Hipnotrerapisinin Uygulanması
6. Regresyon Hipnoterapisi Nedir? Nasıl Uygulanır? Kitap + DVD
7. EFT Uygulamaları (Çiftlere Danışmanlık – Maddi Bloklar – Fazla Kilo – Klostrofobi)
8. Kronik Hastalıklarda EFT Uygulamaları
9. Ameliyat Öncesinde ve Sonrasında Hipnoz: Hipnozun Farklı Kullanım Alanları
10. Her Yönüyle EFT- El Kitabı – Kitap + DVD
11. Her Yönüyle Parts Terapisi
12. Her Yönüyle Dave Elman Hipnozu – Kitap+DVD
13. Çocuğumuzun Bilinçaltını Tanımak – Kitap + DVD
14. Provokatif Enerji Teknikleri (PET) - Kitap + DVD
15. Self Hipnoz - Düğme Tekniği Nedir? Nasıl Uygulanır? – Kitap + DVD
16. Temel Hipnoz Eğitimi 1. Modül – Kitap + DVD

17. Temel Hipnoz Eğitimi 2. Modül – Kitap + DVD

18. Temel Hipnoz Eğitimi 3. Modül – Kitap + DVD

19. Metafiziksel Hipnoz – Kitap + DVD

HİPNOZUN KİTABI

Dr. Bülent URAN

EN KAPSAMLI HİPNOZ KİTABI...

Ülkemizin en seçkin yazarlarından biri olan Hipnoterapist Uz. Dr. Bülent Uran, "Hipnozun Kitabı" adlı eserinde, temel ve ileri hipnoz eğitimlerinde paylaştığı bilgileri sizler için derledi. Hipnoz için bir başucu kaynağı olan "Hipnozun Kitabı", hipnoz bilim ve sanatına, diğer hipnozla ilgili yazılmış kitaplardan çok daha net ve anlaşılır ayırım ve tanımlar getirerek, okuyucunun hipnozun ne olduğunu anlamasını sağlıyor. Ayrıca bu alanda çalışma yapmak isteyenlere, temel hipnotik trans yaratma tekniklerini, hipnotik iyileşme araçlarını ve bunları birlikte kullanma stratejilerini anlatıyor. Son bölümde ülkemizde hipnozun içinde bulunduğu karmaşa tartışmaya açılıyor ve bu mevcut kaostan nasıl çıkılacağı ile ilgili yurt dışındaki uygulamalardan örnekler verilerek yol gösterilmeye çalışılıyor.

HİPNOZ NEDİR?

Söz, bakış, hayal gücü yada bazı yardımcı nesneler kullanılarak telkin gibi tekniklerle oluşturulan; kişinin duygu, düşünce, algı ve bellek işlevlerinde değişikliklerin gerçekleştirilebildiği çok özel bilinç durumuna hipnoz adı veriliyor. Hipnoz tamamen beynin doğal ve normal işlevlerinden bir tanesi... Büyü, sihir ya da doğaüstü hiçbir yönü yok... Hipnoz sadece gevşeme ve rahatlama aracı değil... Hipnoz bilinçdışına açılan bir kapı... İyi bir terapist bu kapıdan içeri girebiliyor ve çeşitli ruhsal ve bedensel sorunlara, kötü huylara veya alışkanlıklara yol açan ve çocuklukta hatta bazen doğmadan önce oraya yerleşmiş yanlış bilgileri, inançları, düşünceleri, algılamaları bulabiliyor ve değiştirebiliyor. Bu nedenle hipnoz, günümüz dünyasında, yaşamı daha iyiye götürmek için en yararlı araçların başında geliyor. "Hipnozun Kitabı", araştırmaya ilgi duyan ve yaşamlarını kontrol altına almak isteyen herkes için okunması için gerekli olan kitapların en önemlilerinden biri olarak dikkati çekiyor.

HİPNOZ UYKU DEĞİL...

Hipnozdaki kişi uyanık bir halde farklı bir deneyim yaşıyor, hipnoz uygulayan kişinin tüm sözlerini duyabiliyor, anlayabiliyor ve hatta yargılayıp sorulara yanıtlar bile verebiliyor ancak farklı bir bilinç halinde... Dıştan bakıldığında hipnozdaki kişi çok rahat ve huzurlu bir şekilde uyuyor gibi göründüğünden yüzyıllardır, hipnozun bir uyku olduğu yanılgısı yerleşmiş olarak sürüyor. Oysa hipnoz bir uyku değil, artmış bir farkındalık... Hipnoz, kişinin gönüllü isteğiyle, hipnoz uygulayan kişinin direktifleri doğrultusunda dikkatini toplaması, gevşemesi ve yoğunlaştırması ile gerçekleşen bir durum... İşte bu çok özel durumu en iyi şekilde anlatan "Hipnozun Kitabı" adlı eseri okumanızı tavsiye ediyoruz.

PUSULA YAYINEVİ
www.pusulayayinevi.com

pusula yayınevi

9 786054 912094